

## VIRTUDES DE LA SOJA

### Introducción

Numerosos colectivos de expertos estudian actualmente los beneficios del consumo de soja sobre la salud<sup>1</sup>. Los prometedores resultados de sus investigaciones han conducido a un claro aumento en la ingesta de soja y derivados por parte de la población. ¿Te apuntas?

### Soja, amiga de tu corazón.

La Asociación Americana del Corazón<sup>2</sup> afirma que sustituir proteínas animales con proteínas de la soja podría disminuir el colesterol LDL (llamado “colesterol malo”), y que los derivados de la soja pueden beneficiar a la salud gracias a su contenido en una serie de sustancias protectoras (grasas, poliinsaturadas, fibra, vitaminas, minerales), entre las que se incluye su proteína. No es de extrañar que aconseje reemplazar los alimentos con alto contenido en proteína animal por derivados de la soja.

### Todos los usos de la soja

La soja, que es uno de los alimentos más versátiles que existen, se consume en China desde aproximadamente el año 2.800 A.C. Se puede cocinar como una legumbre cualquiera, pero de ella surgen interesantes derivados como los que aparecen en la siguiente tabla, a modo de ejemplo:

<b>Aceite de soja</b>	Destaca por su contenido en omega-3	<b>Harina de soja</b>	Rica en fibra, vitaminas, minerales y antioxidantes.
<b>Bebida de soja</b>	Sin lactosa ni colesterol, pero con una cantidad similar de proteína que la leche.	<b>Tempeh</b>	Derivado fermentado, de aspecto compacto, rico en proteínas, grasas insaturadas, vitaminas del grupo B y minerales de alta biodisponibilidad.
<b>Brotos de soja</b>	Tiernos, crujientes y sabrosos. Muy usados en ensaladas.	<b>Tofu (cuajado de soja)</b>	Aspecto similar al del queso. Rico en proteínas, pobre en grasas y de fácil digestión

<sup>1</sup> J Nutr. 2002 Mar;132(3):547S-551S

<sup>2</sup> Circulation. 2006;113:1034-1044 // Arterioscler Thromb Vasc Biol. 2006 Aug;26(8):1689-92 // Circulation. 2006;114:82-96