

Fecha: 09-07-2018

Fuente: La Cuarta

Pag: 6

Art: 2

Título: Cuatro formas diferentes de comer fibra

Tamaño: 25,8x37,4

Cm2: 966,4

Tiraje:

62.309

Lectoría:

292.962

Favorabilidad:

No Definida

Cuatro formas diferentes de comer fibra

Desde el tradicional plato de porotos hasta snacks horneados con sal de mar son la oferta del mercado para que nadie se quede sin **alimentarse saludablemente.**



12

MINUTOS
demoran en prepararse las lentejas en una olla a presión.



Los árabes lo comen

Desde tiempos inmemoriales que los árabes han preparado sus propios snacks, horneando legumbres previamente saladas.

DATO





Fecha: 09-07-2018

Fuente: La Cuarta

Pag: 7

Art: 2

Título: Cuatro formas diferentes de comer fibra

Tamaño: 14,9x25,9

Cm2: 386,4

Tiraje:

62.309

Lectoría:

292.962

Favorabilidad: No Definida

Karen Punaro Majluf

En noviembre del 2015 se instauró el inicio del año Internacional de las Legumbres por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), con el fin de fomentar el consumo de estos alimentos y terminar con el hambre mundial.

Y es que las legumbres son ricas en proteínas -entre un 17 y 25%- y poseen un alto contenido en fibra. Además, poseen calcio, magnesio y hierro, vitaminas del grupo B e hidratos de carbono.

Con todos estos beneficios no hay más que sumarlas a la dieta. Hace un par de décadas era habitual que las mamás prepararan un plato de legumbres una vez a la semana por lo menos, pero esa costumbre se ha ido perdiendo.

Como son necesarias en nuestra alimentación, presentamos cuatro formas diferentes de consumirlas.

Con cuchara

Una de las preparaciones favoritas de los chilenos son

las lentejas con longaniza, haciendo de este plato casi un emblema nacional.

Y pensando precisamente en todos los amantes de la cocina es que el chef de El Carnicero, Miguel "Serrucho" Valenzuela, entregó una receta que mezcla el sabor de la carne de cerdo

con las lentejas.

Preparación:

- Sofreír una cebolla picada en cubos con una zanahoria rallada, un tomate trozado, una chuleta de cerdo picada en trozos, dos longanizas partidas y dos dientes de ajo triturados.

- Agregar las lentejas remojadas previamente y condimentar con sal, pimienta, orégano y ají de color. Luego agregar el fondo (caldo) y cocinar durante 35 a 40 minutos.

- Faltando 20 minutos para terminar la cocción, agregar un trozo de zapallo picado en cubos y continuar coci-

nando. Reposar un rato antes de servir.

Porotos ¡y olé!

Una variante interesante es la que ofrece la comida española, como es la fabada asturiana, que es un guiso de porotos (una variedad más grande) y diversos embutidos.

Una opción para probar buenos "cocidos" es el Txoco Alaves (Mosquito 485, Santiago).

Ensaladas

Aunque pocas personas lo sepan, en la categoría de legumbres caben la alfalfa, las arvejas, las habas, los porotos, los garbanzos, las lentejas y la soja.

Para quienes no gustan de los guisos, una forma interesante de comerlas es en ensaladas.

En El Huerto (Orrego Luco 54, Providencia) ofrecen una variada carta vegetariana y vegana, que incluye todo tipo de legumbres en sus preparaciones.

Convenientes snacks

Un ingrediente fundamental en la comida árabe es el gar-

banzo, ya sea para comerlo en forma de pasta para untar (humus) o preparándolo como snack horneado con sal.

Esta tradición ya sobrepasó las fronteras y hoy es fácil encontrar en las tostaderías (Pargua Gourmet, Av. Italia 1194, Providencia) bolsitas con garbanzos, porotos de soja o habas saladas y al natural, ideales para picar o llevar en la cartera.



Fecha: 09-07-2018

Fuente: La Cuarta

Pag: 7

Art: 3

Título: Cuatro formas diferentes de comer fibra

Tamaño: 13,1x17,3

Cm2: 226,9

Tiraje:

62.309

Lectoría:

292.962

Favorabilidad: No Definida

CREMAS IDEALES PARA DÍAS LLUVIOSOS

Las cremas de legumbres resultan ser una opción ideal para una cocina rica, sana y baja en calorías.

Hay restaurantes que se especializan en la preparación de estos platos, como La Sopería (Girardi 1413, Providencia), que ofrece una amplia variedad de sabores, pues a la tradicional legumbre le suman ingredientes exóticos que provocan una explosión de sabor.

Para preparar en casa, ponga en una olla a presión 300 gramos de lentejas, un pimentón verde pica-

do en cubitos y un puerro trozado. Cocinar durante 10 a 12 minutos desde que empieza a salir el vapor. Moler y colar.

Aporte nutricional

Según explicó Carla Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de Las Américas, comer legumbres tiene múltiples beneficios, pues “es rico en proteínas, lo que es fundamental para el cuerpo humano. Es una excelente fuente de fibra dietética, que ayuda a mantener un tránsito intestinal adecuado, equilibra los niveles de glicemia y de colesterol en sangre y provoca saciedad, entre otros”, comentó. Y las bondades no paran, pues “poseen un bajo contenido de ácidos grasos y son ricas en ácido fólico, lo que previene durante el embarazo errores en el desarrollo del tubo neural del feto”, añadió la especialista.

Lo ideal es comerlas dos veces por semana en porciones de una taza o 3/4 de esta. “Se recomienda siempre que el consumo de legumbres sea con algún tipo de cereal (como arroz), para complementar el aporte de aminoácidos esenciales y transformar el plato en un alimento de alto valor biológico”, remató Carla Reyes.

