

Judía verde

French bean

Phaseolus vulgaris L.



Las judías verdes son los frutos inmaduros de la planta leguminosa *Phaseolus vulgaris*, conocida por todos con diferentes nombres: **judías, alubias, frijoles** o **habichuelas**. Las vainas tiernas de las judías pueden tener variadas formas (planas o redondeadas), colores (verdes, moradas, jaspeadas de rosa, blanquecinas, amarillas, etc.), y ser de distintos tamaños, aunque normalmente miden entre 10 y 30 cm de largo. Tanta variación se debe a los distintos cruces entre plantas, y las adaptaciones a todo tipo de condiciones en las que se han ido cultivando en su larga historia.

Las plantas acostumbran a ser trepadoras y miden entre 2 y 3 m de alto, por lo que necesitan estar encañadas —o con algún otro soporte para poder extenderse—. También existen variedades enanas, cuyo cultivo es más sencillo pero menos productivo. Las flores pueden ser blancas, rosadas o rojas; crecen en grupos, y a los pocos días de su aparición ya se han transformado en tiernas judías que se pueden cosechar.

Aunque en Europa las judías ya eran conocidas en formas primitivas de origen africano o asiático, su auge vino después de la introducción en España —provenientes del Nuevo Mundo— de las nuevas variedades mucho más productivas y variadas.

Estacionalidad

En el campo se siembran en primavera, crecen deprisa y van produciendo durante toda la estación cálida. Al llegar el otoño las matas acaban su ciclo vital y dejan el suelo enriquecido en nitrógeno —como es habitual en las leguminosas—. En los invernaderos se cultivan y cosechan abundantemente durante todo el año.

Porción comestible

91 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, yodo, folatos, vitamina C y compuestos polifenólicos.

Valoración nutricional

En cuanto a su composición vitamínica, las judías verdes suponen una fuente de folatos y vitamina C. Los folatos contribuyen a la formación normal de las células sanguíneas. La vitamina C contribuye a la protección de las células frente al daño oxidativo. Entre los minerales cabe destacar el yodo (una ración de judías verdes equivale al 42% de las ingestas recomendadas al día —IR/día— en hombres, y al 53% en mujeres).

También presentan pequeñas cantidades de alfa y beta-carotenos (compuestos con actividad provitamínica A) y luteína (carotenoide sin actividad provitamínica A).

Las judías verdes contienen asimismo compuestos polifenólicos: glucósidos, glucurónidos y rutósidos derivados de quercetina y kaempferol.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	37	67	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,3	4,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,04	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,11	0,20	17	13
ω-3 (g)*	0,064	0,116	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,045	0,082	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5	9,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2,9	5,3	>35	>25
Agua (g)	89,6	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	72,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,6	10	18
Yodo (µg)	32	58,2	140	110
Magnesio (mg)	26	47,3	350	330
Zinc (mg)	0,2	0,4	15	15
Sodio (mg)	2	3,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	280	510	3.500	3.500
Fósforo (mg)	44	80,1	700	700
Selenio (µg)	1,4	2,5	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,18	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	2,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (µg)	60	109	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	24	43,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	33,5	—	1.000	800
Vitamina D (µg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (JUDÍAS VERDES). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.