Cuál es el alimento que tiene más proteína que la carne y ayuda a bajar la inflamación

21/06/2024

Llevar adelante una dieta equilibrada es fundamental para mantener vida sana. Carnes, verduras, frutas y legumbres se deben consumir de manera periódica para aportar a nuestro cuerpo todos los nutrientes.

Sin embargo, existe una legumbre que aporta muchas más proteínas que la carne y ayuda a bajar la inflamación, entre otros beneficios. Se trata de las **lentejas** que tienen **17,9 gramos de proteína**, 15,6 gramos de fibra y el 90% del valor diario recomendado de folato.

¿Cuáles son los beneficios de consumir lentejas?

Según el artículo de 'Healthline', clínicamente revisado por la dietista y nutricionista Jerlyn Jones, el consumo periódico

de lentejas está asociado a un menor riesgo de enfermedad cardiaca.

Además, un estudio de la Universidad de Ciencias Médicas de Tabriz y la Universidad de Ciencias Médicas Shahid Beheshti, en Irán, determinó que comer alrededor de 60 gramos, equivalentes a 1/3 de taza, de lentejas, al menos 4 veces por semana, eleva los niveles de colesterol bueno, HDL, y reduce los niveles de colesterol malo, LDL, y triglicéridos.

A su vez, otro estudio realizado por la Universidad Normal de Beijing y Universidad Bautista de Hong Kong, encontró que el polifenol, compuesto presente en las lentejas, podría aumentar la secreción temprana de insulina y mejorar la sensibilidad a la misma.

“Las reducciones del índice glucémico de la dieta se deben a la presencia de polifenoles en las lentejas que se han relacionado con efectos beneficiosos para la salud en trastornos metabólicos como diabetes, obesidad, enfermedades coronarias y enfermedades cardiovasculares”, explicaron los expertos de las universidades que llevaron a cabo el estudio.

Cómo preparar las lentejas

Las lentejas son un alimento que se puede disfrutar de maneras muy diversas, ya que se trata de un ingrediente muy versátil. De esta manera, gracias a ellas es posible disfrutar de platos tanto en invierno, cuando es habitual que acompañen a **guisos** junto a carne y verduras, como en verano, cuando pueden aportar grandes beneficios a las ensaladas.

Más allá de los platos tradicionales, las lentejas se pueden usar para sustituir a la carne en distintas preparaciones, pudiendo usarlas para preparar boloñesas, **hamburguesas vegetales**, rellenos de tartas y empanadas e incluso como ingrediente en cremas y sopas. Su capacidad para poder absorber sabores y su textura hace que sean muy versátiles en

la cocina.

Aprendé a preparar tus lentejas. (Foto: Ilustrativa/Adobe Stock)

Aunque las lentejas siempre fueron un ingrediente básico de la cocina tradicional por su **riqueza nutritiva**, no deben asociarse tan solo a este tipo de platos, ya que son deliciosas en ensaladas, guarniciones y acompañamientos. De hecho, hoy en día se utilizan en múltiples elaboraciones diferentes, más adecuadas a las necesidades dietéticas de la actualidad.

En cuanto a los aspectos que más preocupan a quienes consumen lentejas que tiene que ver con la manera en la que se pueden evitar los gases asociados a estas legumbres, durante la cocción, como tienen una elevada cantidad de fibra, se puede aprovechar para añadir al agua **plantas aromáticas** carminativas que le aporten buen sabor al plato, además de estimular la digestión y hacer que las lentejas sean menos flatulentas, como el comino, el tomillo, el orégano, el laurel, el hinojo, el perejil, el clavo o el anís verde.

Fuente: TN