

LIBRO: TOFU

AUTOR: MARTHA YAMASAKI

Valor nutritivo de la soja

- **ALTO VALOR ENERGÉTICO:** La soja, junto con el altramuz, constituye la legumbre seca de mayor valor energético.
- **PROTEÍNA DE ALTA CALIDAD:** Su elevado contenido en proteínas (37%), superior a la de la carne, le confiere su gran valor dietético y nutricional.
- **GRASAS <<SANAS>>:** La soja tiene una gran cantidad de grasas (38%). Sin embargo, posee un equilibrio nutricional adecuado: ácidos grasos saturados (15%), monoinsaturados (24%), poliinsaturados (61%). Sus grasas poliinsaturadas son una mezcla de los ácidos esenciales Omega 3 y Omega 6. Adicionalmente contiene tocoferoles que actúan como antioxidantes naturales, además de las funciones de la vitamina E.
- **LECITINA:** Después del huevo y el ajonjolí, es uno de los alimentos más ricos en lecitina.
- **CARBOHIDRATOS:** Contiene un promedio de 26%. La soja no contiene almidón, un polisacárido comúnmente presente en muchos cereales. Sus carbohidratos son la sacarosa, la rafinosa y la estaquiosa.
- **MICRONUTRIENTES:** En comparación con el resto de las legumbres, la soja aporta mayor cantidad de calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio y fósforo, además de ácido fólico y otras vitaminas como B1, B2, B3 y B6.
- **FIBRA:** La soja contribuye a prevenir y aliviar el estreñimiento, a hacer más lento el paso de los azúcares a la sangre – pues regula la glucemia, lo que es beneficioso para personas con diabetes – y reduce los niveles de colesterol en nuestro organismo.