

¿Prefieres seguir aprendiendo?

Virtudes de la soja

por **Julio Basulto**
Miembro de la Unión Vegetariana Española



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

Numerosos colectivos de expertos estudian actualmente los beneficios del consumo de soja sobre la salud¹. 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 Corazón² afirma que sustituir proteínas animales por 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:

Savia, soja a tu alcance

Savia comparte los beneficios de la soja en un cómodo, delicioso y atractivo formato. Es 100% vegetal, así que no contiene lactosa ni colesterol. La larga experiencia de Danone en la elaboración de yogures suma un valor añadido a Savia, que se elabora con un fermento exclusivo de la marca y que contiene calcio añadido para asegurar la salud de tus huesos. Disfruta de sus dos variedades (cuchara o bebible) y sus diferentes sabores (fresa, natural, frutas exóticas o frutas del bosque con cereales).

¹J Nutr. 2002 Mar;132(3):547S-551S

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

