

La soya, beneficios y su preparación

1. Escucha lo siguiente



Algo de Historia acerca de la Soya: La soya es una leguminosa que está presente en la cadena alimenticia desde hace más de 5.000 años...

La soya. Su composición

Los granos de soya están compuestos por un 30 por ciento de hidratos de carbono (de los cuales un 15% es fibra), 18 por ciento de aceite (85% no saturado), 14 por ciento de humedad y 38 por ciento de proteína.



La proteína de soya esta calificada como una proteína completa de alta calidad.



Es la única legumbre que contiene los nueve aminoácidos esenciales en la proporción correcta para la salud humana.

Soya. Leguminosa

La transformación de la soya trata de impulsar el consumo de esta **leguminosa** muy nutritiva, fuente de proteína barata que tanta falta hace en la dieta alimenticia de nuestra población.

Esta leguminosa es muy importante por su contenido de proteína (38 % en promedio) y por su precio más económico al alcance de todos los bolsillos.

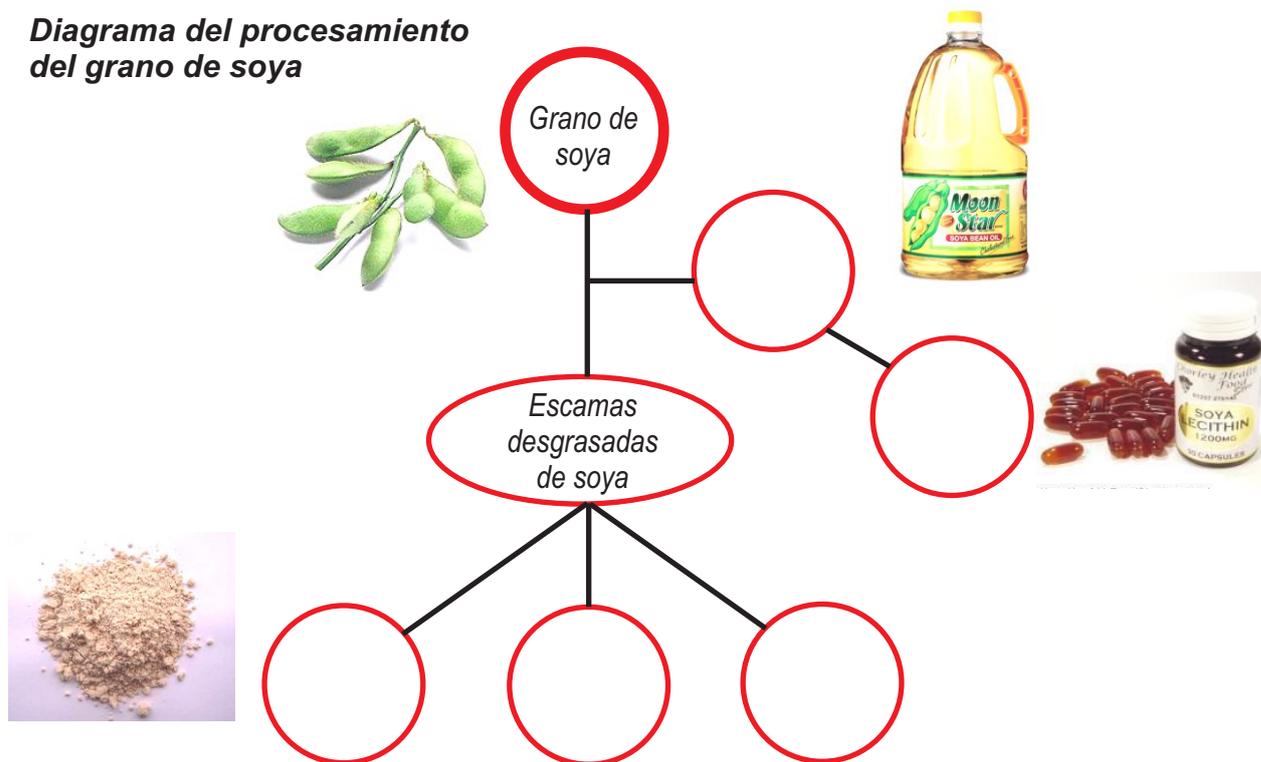
Leguminosas secas	Nombre científico	% en proteína
Frejol	<i>Phaseolus vulgaris</i> L.	22,3
Habas	<i>Vicia faba</i> L.	25,1
Arvejas	<i>Pisum sativum</i> L.	24,1
Garbanzo	<i>Cicer arietinum</i> L.	24,0
Lenteja	<i>Lens culinaris</i> Medik.	28,0
Soya	<i>Glycine max</i> (L.) Merr.	38,0



Cuadro comparativo a nivel mundial de las principales leguminosas alimenticias y el contenido promedio de proteínas.
Fuente: Leguminosas alimenticias FAO

2. Completa el siguiente diagrama según las indicaciones

Diagrama del procesamiento del grano de soya

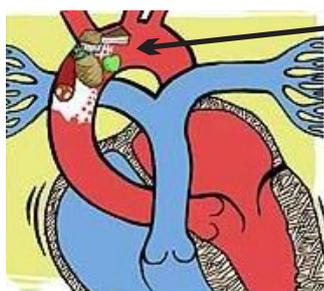


Beneficios de la Soya

La soya es un ingrediente beneficioso para la salud. Las investigaciones del consumidor demuestran una búsqueda por alimentos más saludables. Esta tendencia se ve reflejada en un significativo crecimiento del mercado de alimentos de soya en todo el mundo.

Los consumidores son cada vez más conscientes del papel que juega la proteína de soya en:

- ✓ Salud del corazón (reducción del colesterol en la sangre)
- ✓ Salud ósea (mayor densidad mineral ósea)
- ✓ Alivio de la sintomatología de la menopausia
- ✓ Prevención del cáncer (de mama, próstata, tiroides)
- ✓ Nutrición basada en el rendimiento (recuperación muscular más rápida)
- ✓ Control y manejo del peso (saciedad del hambre)



Colesterol en la sangre

¡No dejes que te ocurra esto!

La soya es una buena fuente de fósforo, potasio, vitaminas del Grupo B, cinc, hierro y la vitamina E antioxidante.



¿Qué productos se pueden preparar, usar y comercializar usando la soya?

La carne de soya

- ✓ La Carne de Soya es una alternativa saludable a la proteína animal, grasa saturadas y colesterol, como son las carnes rojas, salchichas y embutidos.
- ✓ La Carne de Soya no contiene colesterol, por lo que es recomendada para usos más saludables que la carne de vacuno.
- ✓ Partiendo de **Poroto de Soya**, y después de extraer de éste el Aceite de Soya, se obtiene la Harina Desgrasada de Poroto de Soya.
- ✓ Es por ello que este alimento es llamado Carne de Soya, ó Carne Vegetal.

Procesamiento:

- ✓ Se amasan bien 5 Kg de harina de trigo como para pan.
- ✓ Seguidamente se hace una bola y se deja remojar. Luego se lava con agua limpia
- ✓ Se vuelve a lavar, para quitar el almidón
- ✓ Mezclar con 2 Kg de harina de soya
- ✓ Dejar en reposo sobre una fuente
- ✓ Después se corta en tajadas tipo bistec
- ✓ Luego se hierve en agua con verduras (zanahoria, tomate, cebolla) y sal al gusto con lo cual usted obtendrá la carne de soya lista para preparar los diferentes platos que elija.



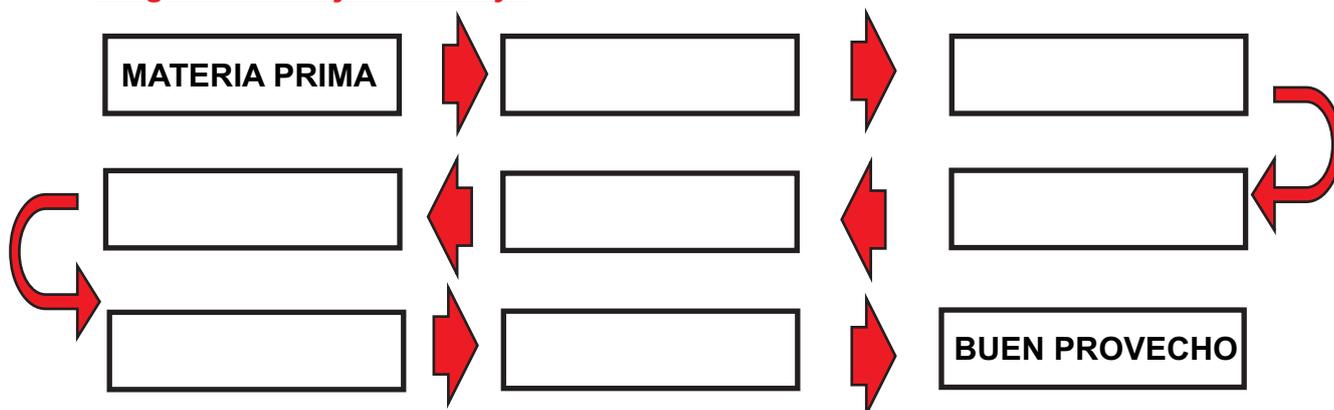
Preparación

- ✓ Remoje 1 taza de Carne de Soya en 2 tazas de agua, durante 10 minutos.
- ✓ Escurra el resto de agua que no ha sido absorbido por la Carne de Soya.
- ✓ Condimente al igual que la carne de vacuno.

3. Teniendo en cuenta el procesamiento de la carne de soya completa el diagrama de flujo

PESADO AMASADO COCCIÓN AMASADO LAVADO REMOJADO CORTADO

Diagrama de flujo de la soya



La leche de soya

- ✓ La Leche de Soya es un alimento, de características nutricionales muy similares a las de la leche de vaca.
- ✓ La Leche de Soya no contiene lactosa, por lo que es indicado para quienes no pueden consumirla.
- ✓ Además, este producto es considerado como rico en vitaminas, ya que su aporte es adecuado para los requerimientos alimenticios de un adulto.

Preparación básica

- ✓ Remojar 250 grs. de grano de soya en agua.
- ✓ Licuar los granos de soya y vaciarlos en una olla; agregar 2 litros de agua.
- ✓ Hervir hasta su cocción y luego colar el preparado.



*Bibliografía.- Aportes del Ing. en Industrias Alimentarias
Juan Vicente Santa Cruz*

Hazlo TÚ mismo

¡Hazlo , anímate!

Incluye en tu dieta alimenticia de un día de la semana

- Leche de Soya para los integrantes de tu familia (sólo en el desayuno)

- Un seco con carne de soya (sólo almuerzo)

¿Cuánto gastaste? ¿Es más económico?

¡verás que sí! ¡ Y más alimenticio!



La libertad supone responsabilidad. Por eso la mayor parte de los hombres la temen tanto.

Bernard Shaw

