

## Otra alternativa proteica a la soja: el altramuz

Escrito por sujal

Martes 02 de Marzo de 2010 16:49 - Última actualización Miércoles 03 de Marzo de 2010 12:39

---

{comments on} Poco a poco vamos rescatando alternativas ricas en proteínas que quizás fueron muy recurridas en otros tiempos más difíciles en algunas regiones, pero que ahora su consumo ha quedado limitado a la alimentación de animales criados para consumo humano o incluso como simple acompañamiento a la hora de tomarse la cañita en el bar. Este es el caso de los altramuzes.



Sirva de presentación siguiente artículo de esta legumbre:

<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1150>

El altramuz, Lupín o Lupino es una legumbre que ahora va cobrando más auge como proteína vegetal siendo una buenísima alternativa a la soja o soya. Su riqueza en nutrientes y el no dar alergias hacen del altramuz una proteína alternativa a la soja.

Tradicionalmente es muy consumida en el mediterráneo desde hace muchos siglos. El altramuz es un buen sustituto para las personas que no pueden tomar soja o soya o simplemente que quieren consumir otra proteína vegetal o legumbre diferente. Para los agricultores es también una solución cuando solo tienen terrenos pobres o demasiado ácidos ya que el altramuz crece muy bien en este tipo de terrenos.

Propiedades del altramuz

- \* Históricamente se ha utilizado mucho por sus propiedades o facilidad para expulsar los parásitos intestinales del organismo humano.
- \* El ligero sabor amargo del altramuz y su alto contenido en fibra le dan unas propiedades antidiabéticas muy interesantes.
- \* Sirve de alimento tanto para el hombre como para los animales.
- \* El altramuz es ideal para el estreñimiento por su gran aporte de fibra.
- \* Favorece la salud cardiovascular gracias a su aporte de ácidos grasos.

## Otra alternativa proteica a la soja: el altramuz

Escrito por sujal

Martes 02 de Marzo de 2010 16:49 - Última actualización Miércoles 03 de Marzo de 2010 12:39

---

### Información nutricional del altramuz (por cada 100 gr.)

- \* 39 % de proteínas.
- \* 24% de hidratos de carbono.
- \* 15 % de lípidos o ácidos grasos insaturados (oleico y linoleico).
- \* 24% de fibra vegetal.

Destaca sobre todo en el altramuz su altísimo aporte proteico que lo convierte en una buena proteína vegetal alternativa a la carne y a la soja o soya.

Es muy remineralizante destacando su aporte en hierro (7´6 mg.) y en calcio (180 mg.).

También aporta Zinc, el potasio, fósforo, magnesio, vitaminas del grupo B y vitamina E. Aunque vemos que el aporte del altramuz en grasas es alto hay que tener en cuenta que estamos hablando de ácidos grasos, cuyo aporte es beneficioso. El altramuz también empieza a utilizarse como proteína vegetal alternativa a la soja o soya. Para ello, esta legumbre se convierte en harina y se incorpora a aquellos alimentos típicamente vegetarianos (hamburguesas vegetales, salchichas tipo "frankfurts" que antes se encontraban solo a base de soja, patés vegetales, etc.).

El altramuz también se pueden incorporar a los caldos, ensaladas, potajes, etc.