

# Algunos cereales y legumbres pierden fibra al ser cocinados

**Autor:** Gabriel Omar Chaud  
[gchaud@umaza.edu.ar](mailto:gchaud@umaza.edu.ar)

La aplicación de calor sobre los alimentos genera en ellos cambios físicos y químicos. Una investigación analizó esta variación en cereales y legumbres de uso común. En ella se descubrieron algunos beneficios y perjuicios.

Gran parte de los alimentos que comemos diariamente se encuentran cocidos porque de esa forma quedan mejor en determinadas recetas o simplemente porque así son más fáciles de ingerir y deglutir. Lo cierto es que no sólo se modifica el aspecto o la textura de los mismos sino también su composición y valor nutricional. Este último punto es de significativa importancia.

Un equipo de especialistas de la Facultad de Nutrición de la Universidad Juan Agustín Maza analizó estas cuestiones en siete productos que suelen estar en la alacena de cualquier hogar: arroz largo fino, arroz parboil, arroz integral, porotos blancos variedad alubia, porotos colorados, porotos negros y lentejas. Los profesionales concluyeron que la cocción aumenta la digestibilidad y elimina algunos compuestos antinutricionales termolábiles; esto quiere decir que el calor evita que dichas sustancias atenten contra la absorción de los nutrientes de los productos ingeridos.

Lo negativo es que al cocinar estos alimentos se disminuye notablemente la cantidad de fibra que presentaban en su estado original. Se trata de un componente vegetal que contiene polisacáridos y lignina, lo que la hace altamente energética y resistente. Nuestro organismo no la digiere en el intestino delgado y llega intacta al intestino grueso. Se encuentra presente en frutas, verduras, legumbres y granos de cereal. Suele clasificarse según su solubilidad, en fibra soluble o insoluble; ambos tipos se encuentran en distintas proporciones en cada alimento. La avena, la cebada, las frutas, las verduras y las legumbres son buenas fuentes de fibra soluble mientras que los cereales integrales y el pan integral son fuentes ricas en fibra insoluble.

El problema reside en que la fibra cumple un papel fundamental en el mantenimiento de la microflora del colon. Además, ayudan a prevenir el estreñimiento y enfermedades como la diverticulosis colónica y también colaboran en el control de la diabetes mellitus (concentraciones elevadas de glucosa en sangre), la obesidad y el cáncer de colon.

Para obtener los resultados se sometieron los cereales y legumbres mencionados a cocción por ebullición y se efectuaron análisis en crudo y luego en tres muestras cocinadas. Se midieron humedad, grasa total, fibra bruta, proteínas, cenizas, hidratos de carbono y minerales.

La especialista, Lic. Maria Silvia Farah, destacó que “en todos los productos analizados se obtuvieron valores de carbohidratos, proteínas y calorías similares, en relación crudo – cocido, con una variabilidad menor al 10%, teniendo en cuenta en estas últimas su aumento de peso y volumen”.

A su vez, la nutricionista precisó que “este tipo de trabajos es muy importante a nivel nutricional ya que permite conocer realmente qué tipo y cantidad de nutrientes está ingiriendo el paciente, dado que la información nutricional viene indicada para el alimento crudo”.

El grupo de trabajo también lo conformaron Sol Di Giuseppe, R. Sosa, L. Cappone, G. Maimone, E. Raimondo y D. Flores.