

La algarroba, una legumbre poco conocida que se usa como sustituta del cacao

Por su composición nutricional podemos saber que es beneficiosa para regular el tránsito gastrointestinal, es un antioxidante natural y es considerada un dulce apto para los diabéticos y en dietas para bajar de peso, empleado en numerosas ocasiones como sustituto del cacao



Redactora [SEGUIR](#) [COMENTAR](#) [GUARDAR](#)

Aunque no es común encontrarse con platos compuestos por **algarrobas**, se trata del fruto, en forma de vaina, de un árbol llamado **algarrobo**, y en el interior de estas vainas encontramos la pulpa y semillas, aunque estas últimas son muy duras y por tanto no se pueden comer, tal como cuenta la dietista-nutricionista Lidia Mateos, de Dinut, dietética y nutrición. Eso sí, la pulpa de este fruto, de 10-20 cm de longitud y de color negro después de la maduración, es carnosa y azucarada, y suele consumirse espolvoreada, como sustituto del [cacao](#).

Cabe destacar que aunque se trata de un alimento rico nutricionalmente hablando, la experta en nutrición de Dinut quiere aclarar que, al igual que ocurre con el resto de alimentos de nuestra dieta, «por sí solo no hará que una dieta sea saludable por muchos beneficios que se le atribuyan».

Y es que la **algarroba**, cuyo momento de dar sus frutos varía en función de si son árboles injertados (a partir de los 5-6 años) o si son de semilla sin

injertar (a partir de los 7-8 años), contiene por cada 100 gramos 222 kcal; 4,6 gramos de proteínas; 89 gramos de hidratos de carbono, de los cuales 40 gramos son [fibra](#) y 49 gramos son [azúcar](#) y 2,9 mg de [hierro](#). Sin embargo, y según cuenta Lidia Mateos, lo más destacable de la algarroba se encuentra en sus valores de [calcio](#) (348 mg) y [magnesio](#) (54 mg).

«Por su composición nutricional podemos saber que es beneficiosa para regular el tránsito gastrointestinal, es un antioxidante natural y es considerada un dulce apto para los diabéticos y en dietas para bajar de peso. Además, la cantidad de vitaminas que contiene ayuda a **combatir el cansancio**», cuenta Ana Colomer, dietista-nutricionista. La algarroba, además, ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre, por eso es un alimento idóneo para personas diabéticas.

Curiosidades

De la semilla de la **algarroba** se extrae la goma de garrofín, que es un aditivo que se usa en la industria alimentaria como espesante, pero lo más sorprendente es que, en líneas generales, esta legumbre se usa más como **ingrediente de los piensos animales**, aunque, dice Lidia Mateos, «en épocas de escasez (como en la posguerra) también se usaba en alimentación humana».

Desde la Fedna (Fundación española para el desarrollo de la nutrición animal) cuentan que la algarroba se utiliza en alimentación animal desde tiempo inmemorial. Es muy palatable y su valor energético es aceptable en dietas de rumiantes, conejos y équidos. «Debido a su alta palatabilidad, a veces se incluye en formulación de piensos de conejos y rumiantes de primera edad. En otras especies no rumiantes su principal limitación reside en su bajo aporte proteico», dicen.

La algarroba en la cocina

Actualmente, la harina de algarroba se utiliza mucho en repostería «healthy» como sustituto del cacao. «Además, podemos encontrar numerosas recetas y productos de crema de **algarroba** (con sabor y textura semejante al de la crema de cacao, pero con menos grasas)», concluye la nutricionista Ana Colomer.

Si quieres conocer más sobre esta legumbre y en qué recetas las puedes incluir, echa un vistazo a las opciones más saludables.