

## Por tu salud...

### Legumbres, aliadas de una sana alimentación



Por favor, preste atención a estos datos tan sorprendentes:

*“Una ración de legumbres aporta sólo 200 calorías, contiene menos grasa que una cucharada de aceite de oliva y, en algunos casos, la cantidad de proteínas supera a la carne”.*

Las legumbres protagonizan algunos de los platos que gozan de mayor popularidad en la gastronomía mediterránea. En los años 60 llegaron a consumirse a diario, pero en la actualidad sólo se come una vez a la semana, quedando los pucheros en el olvido de las dietas actuales. La falta de tiempo para cocinarlas, su relación con comidas hipercalóricas y la producción de efectos intestinales indeseables han reducido su ingesta a menos de la mitad de lo recomendado.

Las legumbres son los frutos secos de las leguminosas y las más utilizadas en nuestra alimentación son las alubias, garbanzos y lentejas. Constituyen uno de los platos fundamentales en la dieta mediterránea ya que son una fuente importante de nutrientes y no aportan, sin embargo, casi nada de grasa.

#### Destaquemos sus propiedades

Las legumbres aportan, aproximadamente, entre 160 y 200 calorías por plato cocinado, similar al de un plato de arroz o patata, de modo que si se sirviesen solas supondrían una décima parte de las necesidades energéticas de referencia para un adulto. Sus hidratos de carbono (con valores que oscilan entre el 26% de la soja y el 60% en las habas) son de lenta absorción y, por ello, de bajo índice glucémico. Por su contenido en fibra (11-25%) ayudan a controlar el colesterol – puesto que impide la absorción de las grasas

saturadas-, facilita la movilidad intestinal y evita el estreñimiento, previene la absorción excesiva de hidratos de carbono, aunque también favorece la flatulencia.

Las legumbres apenas contienen grasas, (a excepción de la soja, los cacahuetes y los altramuces). Un plato cocinado de legumbres contiene menos grasa que una cucharada de aceite de oliva. Además, *“su composición es fundamentalmente a expensas de grasas insaturadas, cuyo consumo se ha asociado a múltiples beneficios para la salud<sup>1</sup>»*, La cantidad de proteínas que proporcionan las legumbres (17-25% de su composición total), supera, en algunos casos, incluso a la de la carne. Para compensar su calidad proteica inferior (excepto la soja), pueden combinarse las legumbres con cereales como el arroz, el cuscús o la pasta, lo que hace que el plato aporte proteínas tan completas como las de carne, pescado o los huevos. Algunos ejemplos son: lentejas o garbanzos con arroz, sopa con garbanzos o pasta con guisantes.

Su contenido en lípidos o grasa es bajo: poseen pocas grasas saturadas y presentan un alto contenido en ácidos grasos considerados saludables. También poseen micronutrientes, minerales, como calcio, hierro, fósforo y zinc, si bien el aprovechamiento de estos minerales por el organismo es inferior a la procedente de alimentos de origen animal. Una fórmula sencilla para aumentar la absorción del hierro es acompañar las legumbres con alimentos ricos en vitamina C como los tomates.

Las legumbres contienen vitaminas del grupo B que ayudan a regular el metabolismo interno. Además contienen antioxidantes (polifenoles, fitoesteroles o isoflavonas) que protegen el endotelio y previenen así las enfermedades cardiovasculares.

<sup>1</sup> Jesús Moreno, miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**

# Por tu salud...

## Legumbres, aliadas de una sana alimentación



### Mala fama sin fundamento.

Numerosos factores se han relacionado con la reducción paulatina en el consumo de las legumbres, destacando la falta de tiempo para su cocinado, ciertas connotaciones culturales negativas al identificarse con una comida de clases sociales bajas, el relacionarse con comidas hipercalóricas por su modo habitual de elaboración (guisadas con derivados cárnicos grasos), o la producción de efectos intestinales indeseables como digestiones pesadas y flatulencia.

Popularmente se dice que las legumbres engordan. Antes que echar la culpa a las legumbres, habría que analizar los alimentos con que se acompañan. Lo que realmente aporta más calorías son los alimentos que, las suelen acompañar, como el chorizo, morcilla, panceta, etc. Entre las opciones más saludables de consumo se encuentra por ejemplo, incluirlas en ensaladas (ensalada de alubias blancas con perdiz), cocinarlas con verduras (garbanzos con acelgas) y carnes poco grasas (habas salteadas con jamón), o con pescados (fabes con almejas).

Por tanto, un plato de legumbres no sólo cuida la salud, sino también la línea. Resultan muy recomendables en los tratamientos de obesidad, ya que son alimentos saciantes (lo que ayuda a evitar picoteos) y que cocinados con alimentos poco grasos y consumidos en una cantidad moderada pueden ayudar a mantener un peso saludable.

Diabéticos y personas con estreñimiento también se benefician de su consumo ya que al tener las legumbres un bajo índice glucémico contribuye a mantener los niveles de azúcar en sangre más estables. Por su contenido en fibra, son un aliado perfecto para combatir el estreñimiento y conservar la buena salud del intestino. Su consumo habitual favorece el buen tránsito intestinal y previene la aparición de cáncer colorrectal.

En este sentido, cualquier recomendación para incrementar el consumo de fibra en la

dieta debería incluir la ingesta regular de legumbres (50 gramos de garbanzos en seco – una ración– contienen 7 gramos de fibra, mientras que un kiwi de 100 gramos contiene 3,2 gramos). Al corazón también le gustan las legumbres: cuatro raciones semanales de 100 gramos de legumbres podrían reducir en un 14% el riesgo de sufrir cardiopatía isquémica (infarto de angina o de pecho).

### Tres formas de evitar la flatulencia

1. Con bicarbonato: existe una práctica muy común para cocinar las legumbres que consiste en añadir bicarbonato al agua de remojo o la de cocción. Con este sencillo truco se disminuye el tiempo de cocinado porque se acelera el reblandecimiento, además de las posibles flatulencias que se producen al ingerirlos.

2. Agua caliente versus agua fría. Otra opción es escaldarlas, es decir, añadir agua fría al agua hirviendo durante la cocción. También se facilita la digestión y se reduce la acumulación de gases si al agua se le añaden comino, anises o hinojo.

3. En puré. Si las legumbres se toman en puré resultan más ligeras desde el punto de vista digestivo, se hacen menos pesadas y se disminuye la flatulencia.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ha proclamado el año 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, con un doble objetivo: concienciar a la población sobre las ventajas nutricionales de este alimento para mejorar la salud de la población, así como promocionar su cultivo y su consumo. Además, al estar presentes en cualquier mes del año, sumado a su fácil conservación y cultivo, contribuyen favorablemente a su consumo.

### Fuente:

<http://www.larazon.es/atusalud/alimentacion/legumbres-la-falsa-creencia-de-que-engordan-desploma-su-consumo-FM12694504#.TtttTBFWwIrSpI>



**Ser azul es promover la salud en el trabajo.**