



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

“Queremos fomentar el consumo de legumbres para recuperar la dieta mediterránea”



De niños, las tememos; de adultos, no faltan en nuestro menú. Lentejas, alubias o garbanzos son solo algunos ejemplos del amplio mundo de las legumbres. Con motivo de la Noche Europea de los Investigadores Madrid 2016 y del Año Internacional de las Legumbres, los grupos de investigación Innovadieta y Alimnova, ambos de la facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, organizan dos actividades protagonizadas por este alimento.



2016 es el Año Internacional de las Legumbres. / [Raúl Hernández González](#).

**¿Qué les parece la iniciativa de la Noche Europea de los Investigadores?
¿Cómo valoran que su objetivo fundamental sea acercar la figura del investigador a los ciudadanos y fomentar las vocaciones científicas y el espíritu emprendedor entre los jóvenes?**

Ángeles Carbajal (Innovadieta): Todo el grupo [Innovadieta](#) creemos que es una idea excelente, imprescindible, que debería ponerse en práctica más a menudo. Este punto de encuentro es una oportunidad para acercar a la sociedad los avances científicos en una actividad tan cotidiana y cercana como la nutrición que todos debemos practicar a diario. Sin duda, saber qué se está haciendo y con qué objetivo puede despertar la curiosidad y fomentar el interés por la ciencia, atraer nuevas vocaciones y aportar ideas para futuros emprendedores. Para nosotros es también un gran estímulo saber que lo que hacemos despierta interés y tiene aplicación en la vida cotidiana. Hay que derribar esas aparentes barreras y compartir y contagiar nuestra pasión por lo que hacemos. Que el ciudadano vea que aunque llevemos una



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

bata blanca, debajo hay gente normal que disfruta con lo que hace y está deseando compartirlo.

María de Cortes (Alimnova): Me parece que puede contribuir a que la población general vea a la ciencia y a los científicos de una forma más cercana, y especialmente a que perciba la utilidad de la ciencia en la sociedad actual.

¿En qué consiste la actividad que organizan?

AC: Con motivo de la celebración este año 2016 del [Año Internacional de las Legumbres](#), en Innovadieta hemos organizado una sesión divulgativa con un taller práctico (*Showcooking*) para dar a conocer el excepcional valor nutritivo y la gran versatilidad culinaria y gastronómica de estos alimentos (lentejas, alubias, garbanzos, frijoles, altramuces y otras más exóticas) cuyo consumo ha disminuido preocupantemente en los últimos años. De forma amena hablaremos de cuántas y qué legumbres comemos en España, qué nutrientes aportan, cómo mejorar la calidad de nuestra dieta, qué papel tienen en el mantenimiento de la salud y en la prevención de algunas enfermedades, cuáles son las raciones recomendadas y, sobre todo, daremos ideas prácticas, fáciles, divertidas y originales para poder prepararlas en casa y disfrutar toda la familia. Sin olvidar que cuando comemos legumbres estamos también consumiendo una dieta más sostenible y contribuyendo a mejorar la salud de nuestro planeta.



Ángeles Carbajal, de Innovadieta. / A.C.

MDC: Desde [Alimnova](#) haremos una mesa redonda sobre los beneficios de las legumbres para la salud, con posibilidad para que el público haga preguntas sobre todo lo que quiera saber de estos alimentos. Después haremos un recorrido en el cual, a través de una serie de paneles mostraremos el arraigo de estos alimentos en nuestra muy valorada dieta mediterránea, así como en otras culturas. Mostraremos también semillas de muy diferente morfología y características, para visualizar la enorme variedad de legumbres de las que disponemos. Por último, presentaremos algunos productos novedosos hechos con legumbres, que los asistentes podrán degustar, para mostrar el enorme potencial de uso que estos alimentos poseen.

¿Cuál es el objetivo principal de las actividades?

AC: Con nuestra actividad pretendemos comunicar de forma sencilla y amena todas las ventajas de las legumbres: que son nutritivas, buenas para la salud, sabrosas, fáciles de preparar, gastronómicamente muy versátiles, económicas y que contribuyen a mitigar el cambio climático. Todo ello con el objetivo final de convencer y así fomentar el consumo de estos alimentos para ir recuperando poco a poco nuestra saludable [dieta mediterránea](#) de la que forman parte. Ya lo dice bien claro el refranero: "Tres veces a la semana, la legumbre es muy sana".



TRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación



María de Cortes, de Alimnova. / M.d.C.

MDC: En el entorno de 2016 [Año Internacional de las Legumbres](#), proclamado por la FAO/ONU, queremos sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas que las legumbres, alimentos a menudo infravalorados, ofrecen desde el punto de vista nutricional y sensorial, tanto en la forma de alimentos tradicionales y fuertemente vinculados a nuestra cultura, como en forma de productos novedosos y atractivos. Por desgracia, en la sociedad actual lo barato tiende a no valorarse y la población debe apreciar la ventaja que tienen las legumbres al ser alimentos nutricionalmente muy valiosos y económicamente accesibles.

¿A qué tipo de público se dirigen?

AC: La actividad está dirigida al público en general, mayor de 16 años, que tenga curiosidad e interés por mejorar su alimentación y también ganas de compartir esta información con las personas de su entorno. Todos serán bienvenidos y así podrán conocer también nuestra facultad de Farmacia, nuestras aulas y nuestra querida Universidad Complutense, nuestra *alma mater*.

MDC: A cualquier persona.

¿Por qué decidieron lanzarse y participar en la Noche?

AC: Cuando nos lo propusieron nos pareció una idea excelente para compartir lo que hacemos y dónde lo hacemos. Siempre que tenemos oportunidad nos apuntamos: participando en [La Semana de la Ciencia](#), en el [Día Nacional de la Nutrición](#), organizando jornadas divulgativas, talleres, contestando entrevistas o a través de las redes sociales. Nuestra página web "Innovadieta" y mi página personal "[La nutrición en la red](#)" tienen también ese objetivo: tratar de acercar la ciencia y nuestros conocimientos a la sociedad. ¡Hay tanto que hacer en el campo de la nutrición!

MDC: La iniciativa me pareció atractiva e interesante, y con posibilidad de transmitir a la población conocimientos que pueden repercutir en su mejor alimentación, y por tanto mejor estado de salud.

¿Cómo nacieron sus vocaciones científicas? ¿Cuándo y por qué decidieron que querían ser científicas?

AC: La "culpa" de mi vocación científica y docente por la nutrición la tienen los profesores Gregorio Varela y Olga Moreiras de los que recibí, cuando hacía la carrera de Farmacia, los primeros conocimientos sobre los alimentos, los nutrientes, la dieta, la importancia de estar bien alimentado, pero también de disfrutar con la comida, comiéndola y cocinándola. Sobre todo me contagiaron el entusiasmo por la investigación en esta disciplina. Nos enseñaron que lo que hacíamos siempre tendría una gran utilidad pues podría servir para mejorar la salud de la población y siempre nos animaron a seguir aunque a veces el trabajo fuera duro. Recuerdo el primer estudio nutricional que realizamos allá por el año 1982 con otros dos profesores que también pertenecen al grupo Innovadieta, Luis García-Diz e [Isabel Goñi](#). Había que valorar el estado nutricional de niños de un colegio de protección de menores que tenían lo imprescindible. Solo recordar la sonrisa y la ilusión de aquellos niños cuando



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

los pesábamos, medíamos y anotábamos lo que comían fue estímulo suficiente para seguir en este camino.

MDC: Desde muy joven me atraían la química y la biología. Los estudios de Farmacia me dieron la oportunidad de integrar estas dos disciplinas. Al finalizar mi licenciatura, mi curiosidad e interés por el trabajo de laboratorio me orientó a querer conocer, estudiando con mis propias manos, la composición química de los productos naturales que utilizamos como alimentos, y que al ser consumidos de forma diaria, pueden tener una enorme influencia en nuestro estado de salud.

¿En qué área están especializadas? ¿Cuáles son sus líneas de investigación?

AC: Todos los integrantes de Innovadieta somos profesores de Nutrición y Dietética y nos apasiona lo que hacemos. A lo largo de nuestra carrera docente e investigadora hemos trabajado en la valoración del estado nutricional desde el punto de vista dietético, antropométrico y bioquímico, de individuos y grupos (sanos y [enfermos](#)). También hemos tenido la oportunidad, con datos del Instituto Nacional de Estadística y del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio ambiente, de estudiar ampliamente los hábitos alimentarios de la población española y su repercusión en la salud. Investigamos en la composición nutricional de los alimentos, en dietética y culinaria gastronómica, en nutrición comunitaria.



Legumbres en mercado. / [José M. Macías](#).

MDC: Estoy especializada en Bromatología, una disciplina que se dedica al estudio de los alimentos, en su sentido más amplio. Dentro de ella me he especializado en el análisis químico de los alimentos, especialmente leguminosas, [frutas](#), hortalizas, así como plantas silvestres comestibles. He estudiado su composición química desde el punto de vista de aquellos componentes que pueden tener alguna incidencia en la salud (nutrientes, compuestos bioactivos, antinutrientes y compuestos tóxicos).

Como saben, la Noche se celebra simultáneamente en más de 250 ciudades europeas. ¿Creen que estas iniciativas paneuropeas pueden influir en la percepción que los ciudadanos tienen sobre los investigadores?

AC: Sí, estamos convencidos de que si el ciudadano ve que estas iniciativas se hacen también en otros países, el interés y la curiosidad por saber qué se "cuece en otras cocinas" será mayor. Es importante que la población sepa que la ciencia no tiene fronteras, que Europa forma parte de un proyecto común. De hecho, muchos grupos de investigación colaboramos en proyectos europeos. Esta iniciativa europea pone además de manifiesto que en la ciencia, el trabajo en equipo, la colaboración y el intercambio de conocimientos son la base del progreso y del éxito. Supone, además, una oportunidad para dar a conocer a grupos de investigación y ciudadanos europeos la investigación que se realiza en España.

