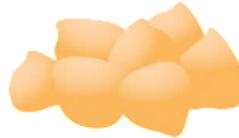




Innovadieta 



# CALENDARIO INNOVADIETA PARA EL AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES 2016



<http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

# ENERO 2016



## Legumbres Un alimento estrella

- Garbanzos
- Lentejas
- Alubias
- Guisantes secos
- Habas secas
- Soja seca
- Altramuces
- Cacahuètes, .....

### Lenteja (*Lens culinaris*)



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 	2	3
4	5 	6	7	8	9 	10
11	12 	13	14	15 	16	17
18	19	20 	21	22	23	24 
25	26 	27	28	29	30 	31

# Febrero 2016



En España se recomienda consumir **2-3 raciones de legumbres a la semana.**

Peso de la ración:

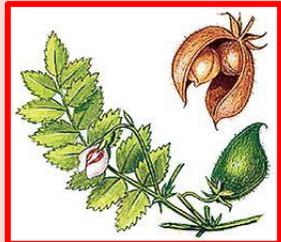
- 60-80 gramos en crudo.
- ≈150 g cocinadas.



Hoy toca comer legumbres

*“Dos-tres veces a la semana,  
la legumbre es muy sana”*

**Garbanzo (*Cicer arietinum*)**



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
						
8	9	10	11	12	13	14
						
15	16	17	18	19	20	21
						
22	23	24	25	26	27	28
						
29						
						

# Marzo 2016



## 12 buenas razones para comer legumbres

- Excelente fuente de fibra.
- Buena fuente de proteína.
- Poca grasa.
- Poco sodio.
- Buena fuente de hierro, potasio, magnesio y otros minerales.
- Excelente fuente de fólico y otras vitaminas B.
- Aportan antioxidantes y otros fitoquímicos como fitoesteroles, isoflavonas, saponinas, ...
- Bajo índice glucémico.
- Sin gluten.
- Sin colesterol.
- *Son buenas para la salud.*
- *Sabrosas y económicas.*
- *Y contribuyen a la sostenibilidad del planeta.*



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
						
7	8	9	10	11	12	13
						
14	15	16	17	18	19	20
						
21	22	23	24	25	26	27
						
28	29	30	31			
						

# ABRIL 2016



## Potaje de garbanzos, espinacas y bacalao

- 50-60 g de **GARBANZOS** por persona. Remojo 8-10 horas.
- Olla: pochar en aceite de oliva virgen extra: ajos, cebolla, puerro, zanahoria, tomate, calabaza, judías verdes.
- Añadir especias al gusto: Pimentón, pimienta, comino, nuez moscada, azafrán, laurel, .. Sal.
- Cubrir con agua. Cuando hierva añadir los garbanzos
- Olla rápida: 15-20 minutos.
- Abrir la olla y añadir una bolsa de brotes de espinacas. Hervir 5 minutos.
- Añadir unos trozos pequeños de bacalao desalado. Hervir 5 minutos.
- Añadir 1 huevo duro troceado por persona.

+ Pan, naranja y agua → plato único

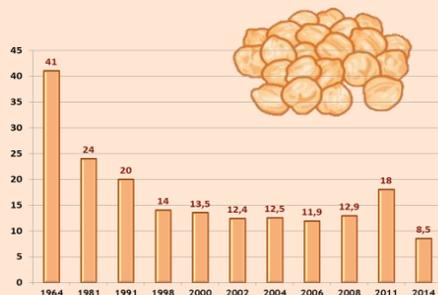
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
						
4	5	6	7	8	9	10
						
11	12	13	14	15	16	17
						
18	19	20	21	22	23	24
						
25	26	27	28	29	30	
						

# Mayo 2016



En España, el consumo de legumbres que en 1964 era de 41 gramos por persona y día, se ha reducido a la mitad en los últimos años (2011, 18 gramos/ persona y día).

Las legumbres se consumen, mayoritariamente, una vez a la semana, aunque un 5% de la población no las come nunca.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3 	4	5	6 	7	8
9 	10	11	12 	13	14	15
16	17 	18	19	20 	21	22
23	24	25 	26	27	28	29 
30	31 					

# JUNIO 2016



## Alubias con jamón

- 170 g de alubias blancas en conserva.
- Aceite de oliva virgen extra.
- Cebolla y ajo.
- 50 g de jamón serrano picado.

Rehogar en el aceite la cebolla, el ajo y el jamón.  
Agregar las alubias.

Alubia (*Phaseolus vulgaris*)

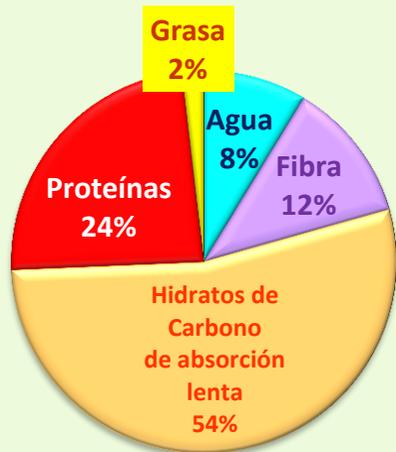


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
						
6	7	8	9	10	11	12
						
13	14	15	16	17	18	19
						
20	21	22	23	24	25	26
						
27	28	29	30			
						

# JULIO 2016



## Legumbres



350-400 kcal/100 gramos



Susannah Blaxill – Bean bunch

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 	2	3
4	5 	6	7	8	9 	10
11	12 	13	14	15 	16	17
18	19	20 	21	22	23	24 
25	26 	27	28	29	30 	31

# Agosto 2016



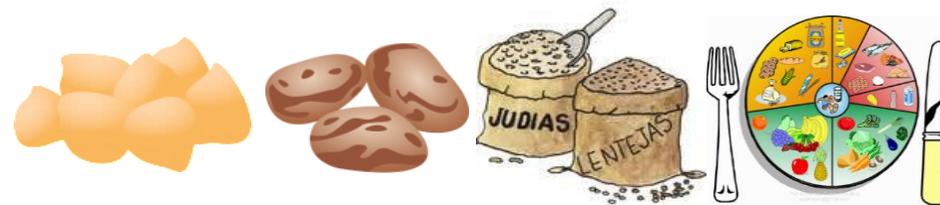
## Garbanzos con anchoas

- 100 g de garbanzos cocidos.
- 1 latita de anchoas.
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra.
- Perejil picado.
- Pimienta y comino en polvo.



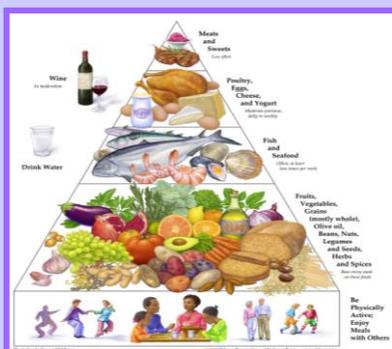
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2 	3	4	5 	6	7
8	9	10 	11	12	13 	14
15	16 	17	18	19 	20	21
22	23	24 	25	26	27	28 
29	30 	31				

# Septiembre 2016



## Características de la Dieta Mediterránea

- **ABUNDANCIA** de alimentos de origen vegetal: cereales, hortalizas, frutas, **legumbres**, frutos secos.
- Aceite de oliva como principal grasa culinaria.
- Uso frecuente de especias y condimentos (cebolla, ajo, pimentón, limón, vinagre, hierbas aromáticas, perejil, laurel, orégano, azafrán, ...).
- Moderado consumo de vino con las comidas.
- Consumo frecuente de pescado.
- Moderado consumo de lácteos.
- Bajo consumo de carnes y derivados
- Variedad de alimentos, preferentemente frescos, de temporada, cultivados localmente y mínimamente procesados.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
						
5	6	7	8	9	10	11
						
12	13	14	15	16	17	18
						
19	20	21	22	23	24	25
						
26	27	28	29	30		
						

# Octubre 2016



## Humus o puré sabroso de garbanzos

- 400 g de *garbanzos cocidos* y escurridos.
- 1 o 2 dientes de ajo medianos.
- Zumo de uno o dos limones/lima (según gusto).
- 3 cucharadas soperas de tahine (pasta de concentrado de sésamo) (opcional).
- 5 g de sal.
- ½ cucharadita de comino en polvo.
- ½ cucharadita de pimentón dulce.
- Ramita de cilantro (opcional).
- 70 g de aceite de oliva virgen extra.

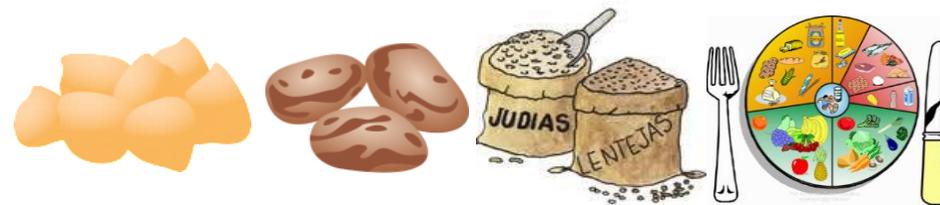
### Elaboración:

- Triturar todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa, ligeramente espesa, para untar.
- Presentación: Espolvorear con pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4 	5	6	7	8 	9
10	11	12 	13	14	15	16 
17	18 	19	20	21 	22	23
24 	25	26	27	28 	29	30
31						

# NOVIEMBRE 2016



## El refranero

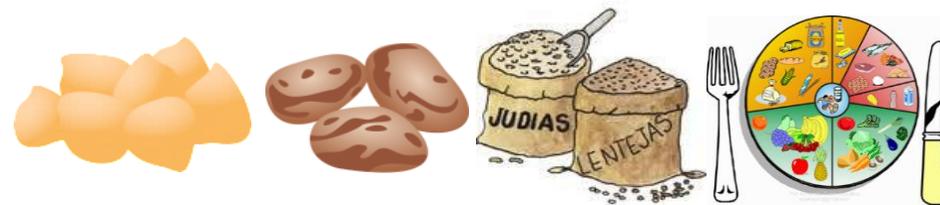
- ✓ *Judías manchegas, muchas, gordas y buenas.*
- ✓ *Marzo en lluvias, buen año de alubias.*
- ✓ *Buenas judías, la mancha las cría.*
- ✓ *Si tienes pan y lentejas, para que te quejas.*
- ✓ *Garbanzos y judías hacen buena compañía.*



Annibale Carracci (1560-1609).  
*El comedor de judías*

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
						
7	8	9	10	11	12	13
						
14	15	16	17	18	19	20
						
21	22	23	24	25	26	27
						
28	29	30				
						

# Diciembre 2016



## Guirlache de garbanzos tostados

(Receta de Águeda Palacios.  
Alhambra. Ciudad Real)

- Azúcar y miel: igual cantidad de uno y otro.
- Garbanzos tostados ligeramente machacados: peso equivalente al de azúcar + miel.

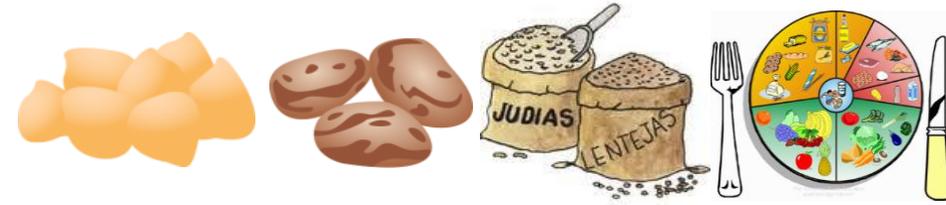
Hacer un almíbar a punto de caramelo con la miel y el azúcar.  
Añadir los garbanzos y mezclar.

Poner en un molde forrado de obleas  
o extender sobre un papel de horno.

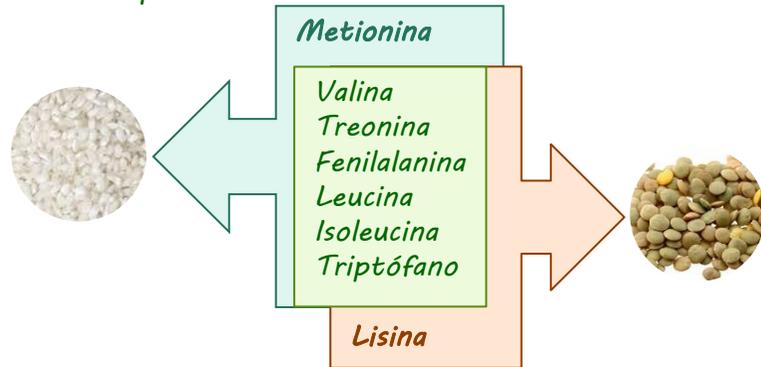


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
						
5	6	7	8	9	10	11
						
12	13	14	15	16	17	18
						
19	20	21	22	23	24	25
						
26	27	28	29	30	31	
						

# Calidad proteica



Desde el punto de vista nutritivo, una característica importante de las legumbres es su **alto contenido en proteína**. Además, consumidas con otros alimentos (cereales, granos, frutos secos, ...) y debido al fenómeno de **complementación de aminoácidos** dan lugar a una **proteína de alto valor biológico**, más próxima a las de origen animal que a las del grupo vegetal al que pertenecen. Este es el caso de la asociación **leguminosas-cereales** que es la base de numerosos platos en muchas partes del mundo. La *zuppa di legumi* de los italianos, los frijoles con arroz de los mexicanos, las legumbres con trigo de los hindúes o los **potajes** de consumo tradicional en nuestro país, son un claro ejemplo de la aplicación empírica de un hecho que posteriormente ha sido comprobado experimentalmente.



	Lisina	Metionina
Lentejas		
Arroz		
Potaje		



## Lentejas guisadas con arroz

- 50-60 g de lentejas por persona (En remojo desde la noche anterior)
- 1 cucharada de arroz, fideos, quinua u otro cereal por persona
- 1 cebolla mediana, 2 zanahorias y 1 patata troceadas (La verdura puede sustituirse por una bolsa de menestra congelada)
- 1-2 ajos con piel
- 1-2 hojas de laurel
- 1-2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra por persona
- 1 cucharadita de postre de pimentón dulce
- Pimienta, comino, curry, cúrcuma, ... Según gusto
- 2 cucharadas soperas de vinagre
- Sal

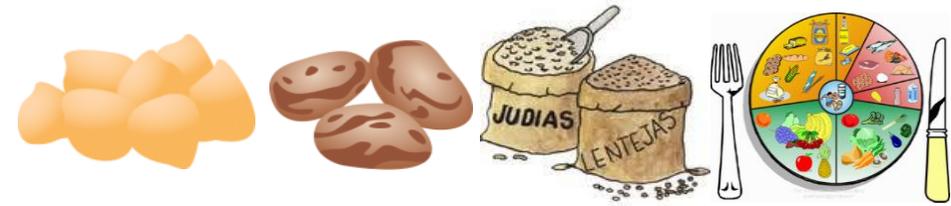
Cubrir con agua

Olla rápida: 10 minutos

### Opcional para hacerlo plato único:

- Añadir uno o dos muslos de pollo y/o 1 huevo duro por persona
- + Pan, fruta y agua

# QUIÉNES SOMOS



Las legumbres somos semillas secas de plantas leguminosas:

- Alubias (*Phaseolus vulgaris*)
- Garbanzos (*Cicer arietinum*)
- Lentejas (*Lens culinaris*)
- Guisantes secos (*Pisum sativum*)
- Habas secas (*Vicia faba*)
- Soja seca (*Glycine max*)
- Cacahuetes (*Arachis hypogaea*)
- Altramuces (*Lupinus albus*)
- .....



# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL - 1



## Leguminosas, composición nutricional por 100 g de alimento

Nombre	Agua	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos	Almidón	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Na	K	P	Se
					de carbono										
	g	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Altramuces	10,4	394	36,2	9,74	40,4	–	–	176	4,36	198	4,75	15	1.013	440	8,2
Alubias	1,7	349	19	1,4	52,5	49,5	25,4	128	6,7	160	4	43	1.160	400	16
Frijol negro	1,7	364	22,7	1,6	55,6	–	18,4	134	7,1	138	2,6	8	1.464	415	–
Frijol rojo o poroto	1,7	368	22,5	1,1	59,5	–	15,2	83	6,7	138	2,8	12	1.359	406	–
Garbanzos	5,6	373	19,4	5	55	52	15	145	6,7	160	0,8	26	797	375	2
Garrofón seco	10,2	384	21,5	0,69	63,4	54,9	19	81	7,51	224	2,83	18	1.724	385	7,2
Guisantes frescos desgranados	75,2	91	6	0,5	13,1	11,7	5,2	24	1,7	35	0,7	1	340	122	1
Guisantes secos	3,4	365	21,6	2,3	56	51,8	16,7	72	5,3	123	3,5	38	990	300	1
Habas frescas desgranadas	82,2	65	4,6	0,4	8,6	7,8	4,2	23	1,7	28	0,7	120	323	84	–
Habas secas	1	372	23	2	56	51,8	19	115	8,5	140	3,5	3,5	1.030	590	8,2
Judías blancas en conserva	73	100	6,7	0,2	15,7	14,7	4,4	71	2,8	39	2,3	243	362	84	0,6
Judías blancas, judías pintas	1,7	349	19	1,4	52,5	49,5	25,4	128	6,7	160	4	43	1.160	400	16
Lentejas	8,7	351	23,8	1,8	54	52,5	11,7	56	7,1	78	3,1	12	737	240	9,9
Lentejas en conserva	77	83	6,3	0,2	11,4	10,7	5,1	19	1,6	15	1,4	446	144	58	2,8
Soja seca	14	406	35,9	18,6	15,8	7,2	15,7	240	9,7	250	4,3	5	1.730	660	14

# COMPOSICIÓN NUTRICIONAL - 2



## Leguminosas, composición nutricional por 100 g de alimento

Nombre	Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B6	Folato	Vitamina C	Vitamina A: Eq. de retinol	Carotenos provitamina A	Vitamina E
	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	µg	mg
Altramuces	0,64	0,22	2,19	0,357	355	4,8	1	6	–
Alubias	0,5	0,15	5,9	0,56	–	Tr	Tr	Tr	–
Frijol negro	0,47	0,15	2,09	0,53	463	1	–	–	–
Frijol rojo o poroto	0,61	0,22	2,11	0,4	394	5	–	–	–
Garbanzos	0,4	0,15	4,3	0,53	180	4	32	192	2,88
Garrofón seco	0,51	0,202	1,54	0,51	395	0	0	0	0,72
Guisantes frescos desgranados	0,3	0,15	3	0,16	78	23	50	300	–
Guisantes secos	0,7	0,2	5,2	0,13	33	2	42	252	Tr
Habas frescas desgranadas	0,17	0,09	2,8	–	78	24	42	252	Tr
Habas secas	0,52	0,24	4,9	–	–	4	42	252	–
Judías blancas en conserva	0,1	0,04	0,1	0,07	60	0	Tr	Tr	0,05
Judías blancas, judías pintas	0,5	0,15	5,9	0,56	–	Tr	Tr	Tr	–
Lentejas	0,5	0,2	5,6	0,6	35	3	10	60	–
Lentejas en conserva	0,06	0,06	0,3	0,07	11	Tr	1	6	Tr
Soja seca	0,61	0,27	7,7	0,38	370	Tr	2	12	2,9

# BIBLIOGRAFÍA



Año Internacional de las Legumbres 2016, FAO.

<http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

Bach-Faig y col., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. Public Health Nutr. 2011 Dec;14(12A):2274-84.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22166184>

Dieta Mediterránea, <http://oldwayspt.org/resources/heritage-pyramids/mediterranean-diet-pyramid>

Farré R. Situación y problemática nutricional en España y su relación con la salud. En: Manual Práctico de Nutrición y Salud. Alimentación para la prevención y el manejo de enfermedades prevalentes. Exlibris Ediciones, S.L. Madrid, 2012. ISBN: 978-84-92848-35-5. [http://www.kelloggs.es/es\\_ES/manual-de-nutricion.html](http://www.kelloggs.es/es_ES/manual-de-nutricion.html)

Goñi I, Valentín-Gamazo C. Chickpea flour ingredient slows glycemic response to pasta in healthy volunteers. Food Chemistry. 2003;81:511–515.

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2015-12-07-Go%C3%B1i-col-2003-chickpea-glycemic-response.pdf>

Ministerio de Agricultura, Consumo Alimentario en España 2014. <https://www.ucm.es/innovadieta/encuestas>

Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 17ª edición revisada y ampliada. 2015. ISBN: 978-84-368-3363-8.

Nutripedia, ver Legumbres, <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Recetas, [http://www.alimentacion.es/es/conoce\\_lo\\_que\\_comes/tus\\_recetas/listadoRecetas.aspx](http://www.alimentacion.es/es/conoce_lo_que_comes/tus_recetas/listadoRecetas.aspx)

The nutritional value and health benefits of pulses. British Journal of Nutrition, 2012;108/S1.

<http://journals.cambridge.org/action/displayIssue?jid=BJN&volumeId=108&seriesId=0&issueId=S1>