

Carmen Cuadrado, Marzo, 2016
Dpto de Nutrición
Facultad de Farmacia
Universidad Complutense de Madrid



Legumbres

*Las
estrellas de
La dieta*

VAMOS a COMER Legumbres

Charla de Carmen Cuadrado Vives impartida en marzo de 2016 en el Colegio CEIP Méjico y dirigida a los alumnos de 1º-6º de EP (Primaria)

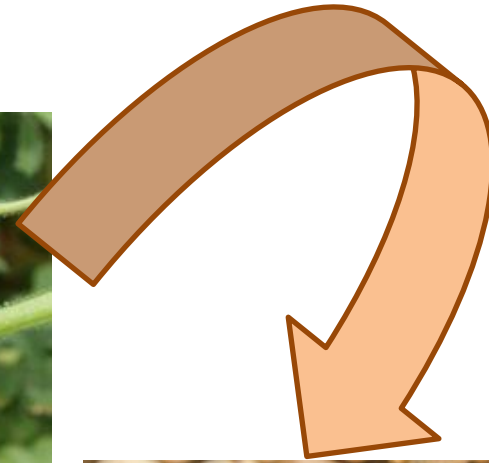


Leguminosas



Planta de garbanzo

El fruto está dentro de una vaina



Legumbres

Las semillas secas

- Las legumbres junto con los cereales son de los **primeros alimentos** que las poblaciones sedentarias aprendieron a cultivar en todo el mundo.
- El origen de las legumbres data del **Neolítico** cuando nace la agricultura.



Dentro de las pirámides egipcias se han encontrado **lentejas** y guisantes de más de 7000 años

y



en los yacimientos arqueológicos de Méjico aparecieron restos de **harina de legumbres** de más de 6000 años

Se pueden almacenar durante mucho tiempo
(meses) sin que pierdan su valor





Muchos tipos diferentes

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Alubias blancas



Alubias pintas



Alubias rojas

Habas



Garbanzos



Lentejas



Lentejas rojas



Lentejas amarillas



*judías mantequeras
grandes*



*judías mantequeras
pequeñas*



judías de careta



judías de soja



*ful medames
judías egipcias*



judías pintas



judías negras



judías arriñonadas



judías mungo



judías azuki



judías pequeñas



dhâl



Cacahuetes

Desde un punto de vista alimentario, se considera que los cacahuetes pertenecen al grupo de los frutos secos, al igual, por ejemplo, que las almendras, avellanas o nueces.

Desde un punto de vista botánico, los cacahuetes son legumbres, como la soja, las lentejas o los garbanzos. Los cacahuetes son alimentos muy ricos en proteínas, vitamina B y grasas.





Soja

Derivados





Altramuces



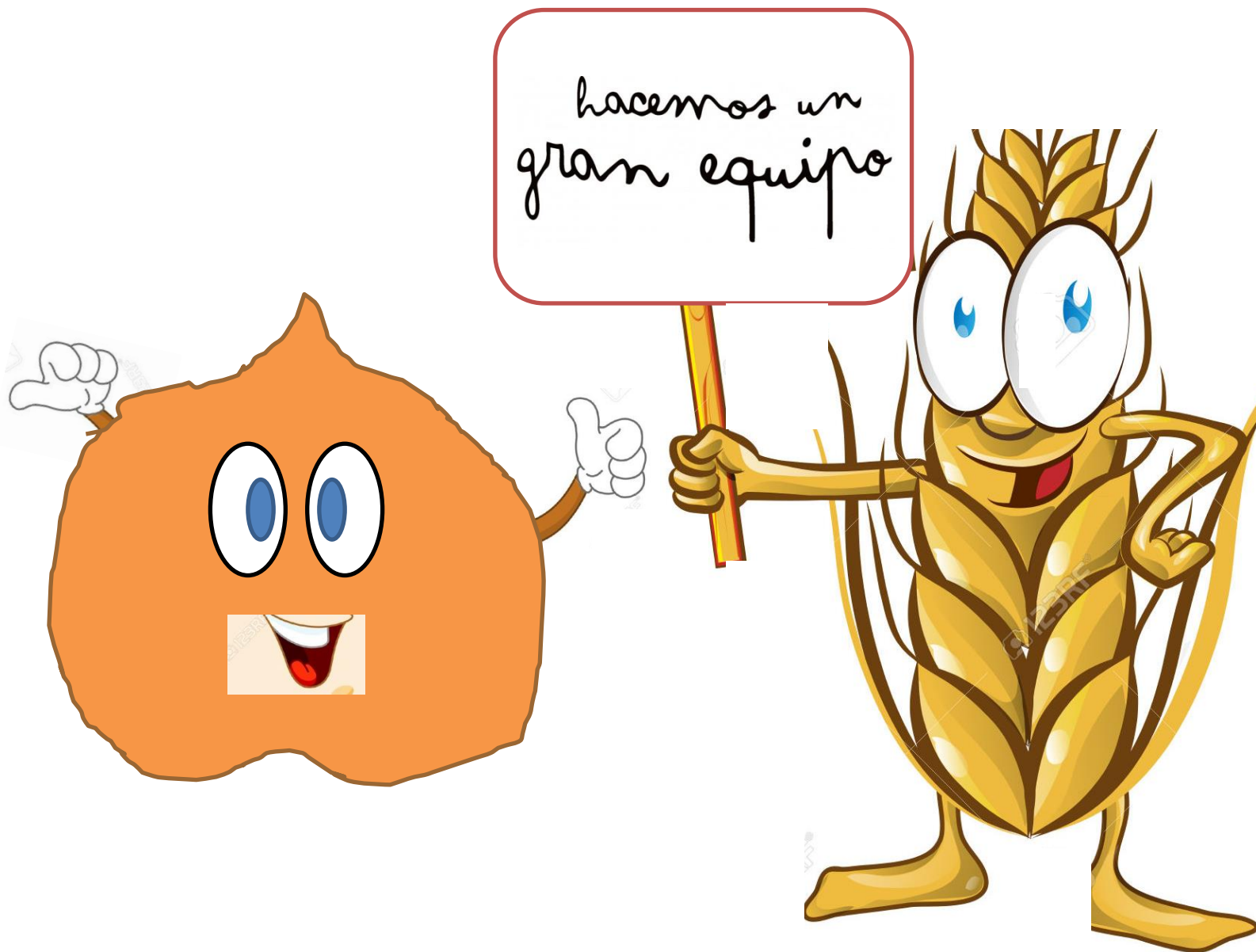


**Excelente fuente de
proteínas (20-40%) de
muy buena calidad**

Proteína
de las
legumbres



Cereales





Fríjoles con arroz

Zuppa di orzo e legumi





Salud



Segesta, Sicilia (Cuadrado C, 2014)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



- Tienen muchos **hidratos de carbono** (30-60%), principalmente complejos de absorción lenta y bajo índice glucémico,
- Ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre y pueden ser muy útiles para los diabéticos



- Tienen **fibra** (12-25%)
 - soluble para controlar el colesterol y la glucosa en sangre
 - insoluble para prevenir el estreñimiento



- Excepto soja, cacahuetes y altramuces,
contienen muy poca grasa
- de muy buena calidad (2-5%)

- Buena fuente de minerales:

Hierro

Calcio

Fósforo

Magnesio

Zinc

Potasio

tienen poco sodio

- Buena fuente de vitaminas:

Tiamina

Carotenos

Niacina

Ácido fólico

-
- Algo de:

Vit B₂

Vit B₆

Vit C



Aportan antioxidantes y otros bioactivos:

Polifenoles

Fitoesteroles

Saponinas

Isoflavonas

importantes en la prevención de muchas enfermedades

Salud Cultural Placer



Segesta, Sicilia (Cuadrado C, 2014)

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

**Pote
gallego**



**Fabada
asturiana**



**Fesols con
butifarra**



**Lentejas
castellanas**



Boliches de Embún

**Cocido
madrileño**



**Moros y
cristianos**



**Potaje de
vigilia**



**Guiso
murciano de
trigo y
garbanzos**



Fríjoles colombianos



Koshari egipcio



Hummus con
Tahini



Masala Dhal



Falafel



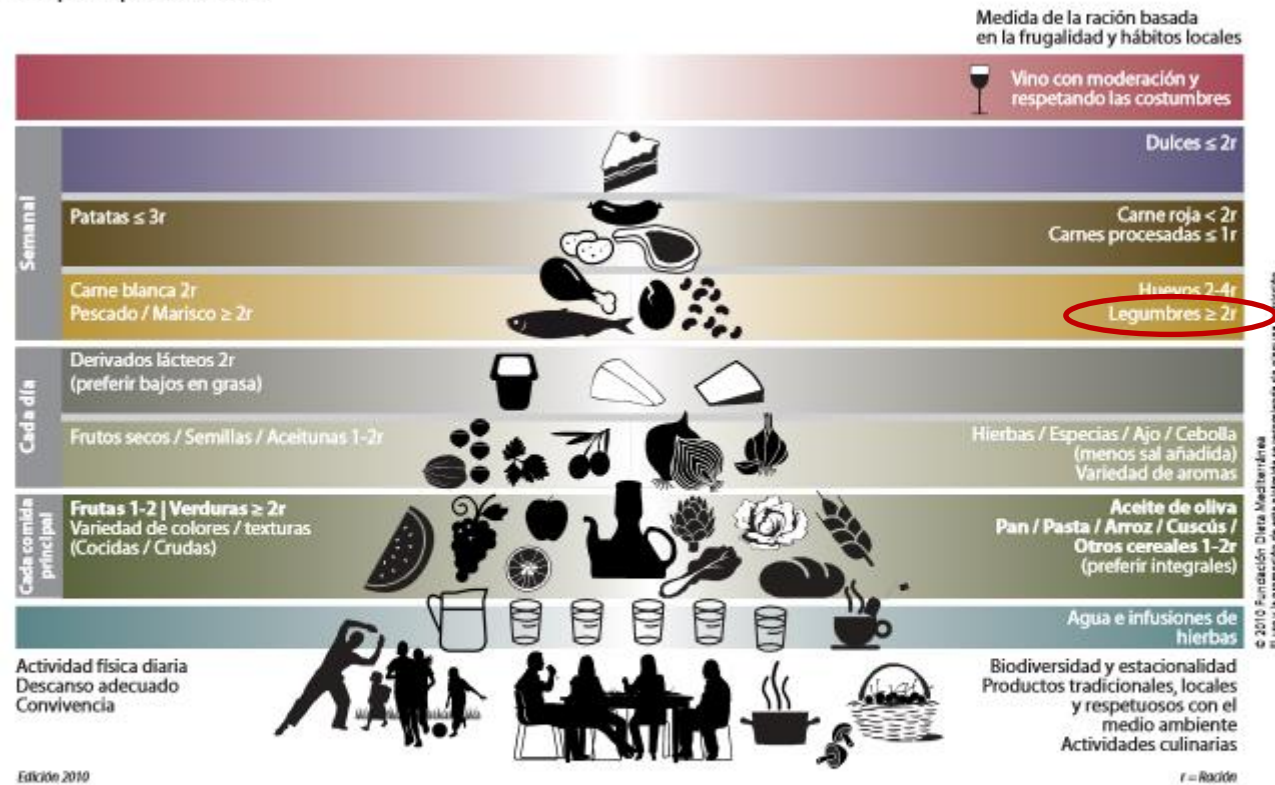
Beans inglesas
British breakfast



¿Cuánta legumbre se recomienda tomar?

Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta



Dos o tres raciones semanales

(unos 120-240 g por semana, en crudo)



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

KOIM ON
MEDITERRANEAN
FOOD CULTURES

Predimed
Preventive use of the Mediterranean Diet



CIOScam
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



H.H.F.
Health, Habits and Food



CIHEAM
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition

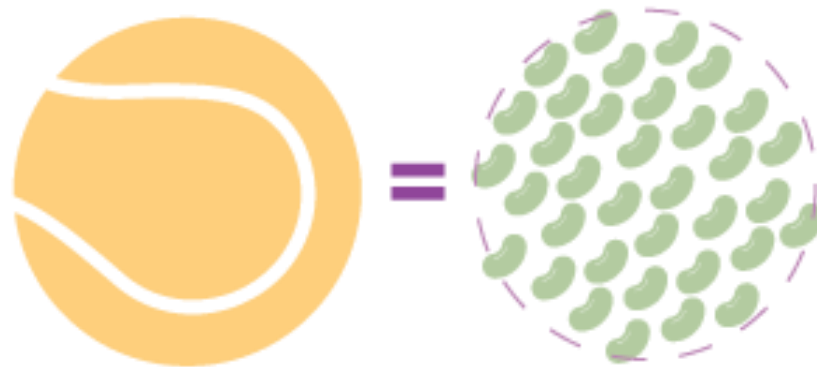


CIHEAM
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



fens
Federation of European Nutrition Societies

Peso de la ración: 60-80 gramos **en crudo**

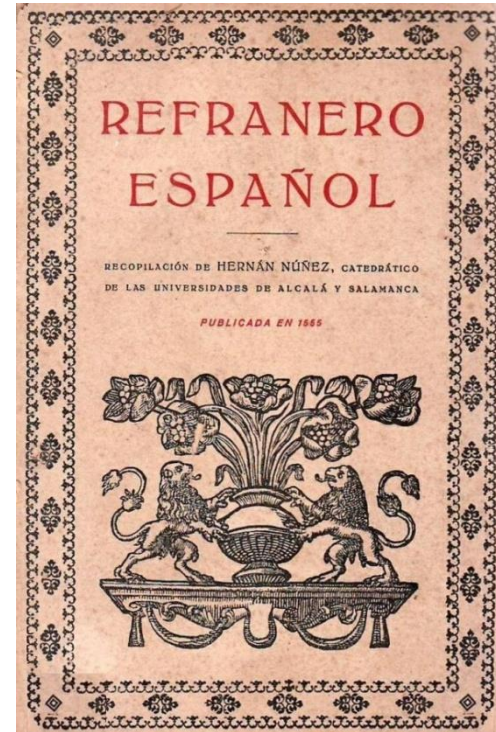


150-200 gramos **ya cocinadas**

(al cocinar las legumbres, por absorción de agua, pueden duplicar o triplicar su peso)

"Tres veces a la semana, la legumbre es muy sana"

"Judías todos los días, eso es mucha judería"



Las recomendaciones de consumo de legumbres contribuyen también a **reducir el consumo de carnes** que es muy superior al recomendado en los países desarrollados

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2016-01-18-legumbres-un-alimento-estrella-OTRI-2016.pdf>
<https://www.ucm.es/innovadieta/legumbres>

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

Two cupped
hands ≈
1 ounce

HELPING HANDS

Thumb nail ≈
1 teaspoon

One
cupped
hand ≈
1/2 cup

Palm ≈
3-4 ounces

Fist ≈ 1 cup

Thumb ≈
1-2 tablespoons

HELPING HANDS

Use this "handy" chart to visualize approximately sized portions for meals, snacks and recipes (examples are provided for each corresponding measurement).



Palm ≈
3-4 ounces
(meat, fish, & poultry)



Thumb nail ≈
1 Teaspoon
(butter, margarine,
mayonnaise, & oils)



Thumb ≈
1-2 Tablespoons
(salad dressing, sour cream,
cream cheese, peanut
butter & hard cheeses)



Fist ≈ 1 cup
(cereal, soup, casseroles,
fresh fruit, raw vegetables
or salads)



One cupped hand ≈
1/2 cup
(pasta, rice, beans, potatoes,
cooked vegetables,
pudding, & ice cream)



Two cupped
hands ≈
1 ounce
(chips, crackers
& pretzels)

Try the leader in perfectly
portioned meals created
for healthy living.

**Healthy
Choice**

≈ indicates approximate
size of serving

“El garbanzo, agua al nacer y al cocer”

“Si tienes pan y lentejas, para qué te quejas”



¡Gracias!

Aquí puedes descargar el calendario 2016 del Año Internacional de las legumbres, con recetas y muchas más curiosidades:

<https://www.ucm.es/data/cont/docs/429-2016-01-18-Innovadieta-Calendario-Legumbres-2016-web-DEF.pdf>

Innovadieta: <https://www.ucm.es/innovadieta/>