



Las legumbres. Un alimento estrella



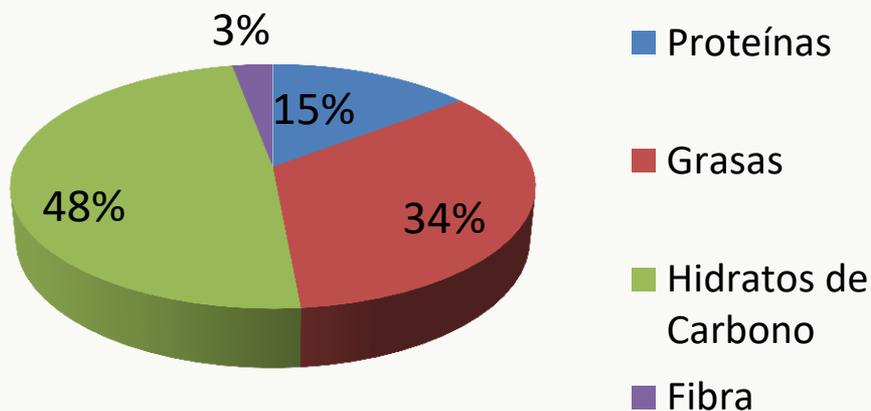
José Luis Sierra. Dpto de Nutrición. Facultad Farmacia UCM.

¿Por qué aumentar las legumbres en nuestra dieta?

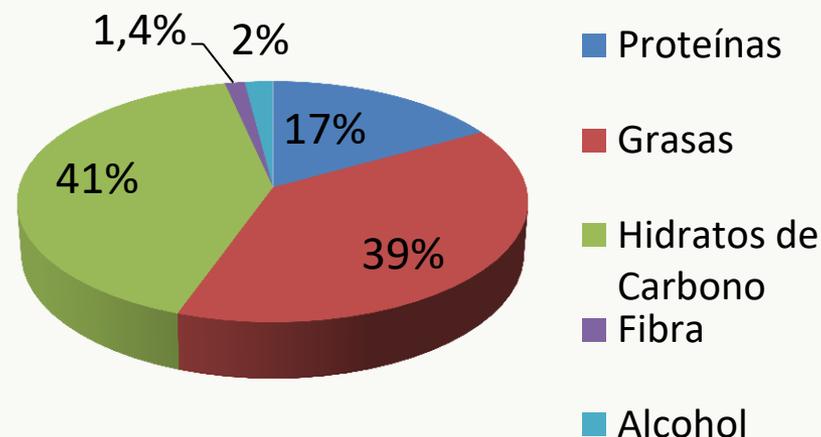


Perfil de la dieta española

Reparto energético deseado %



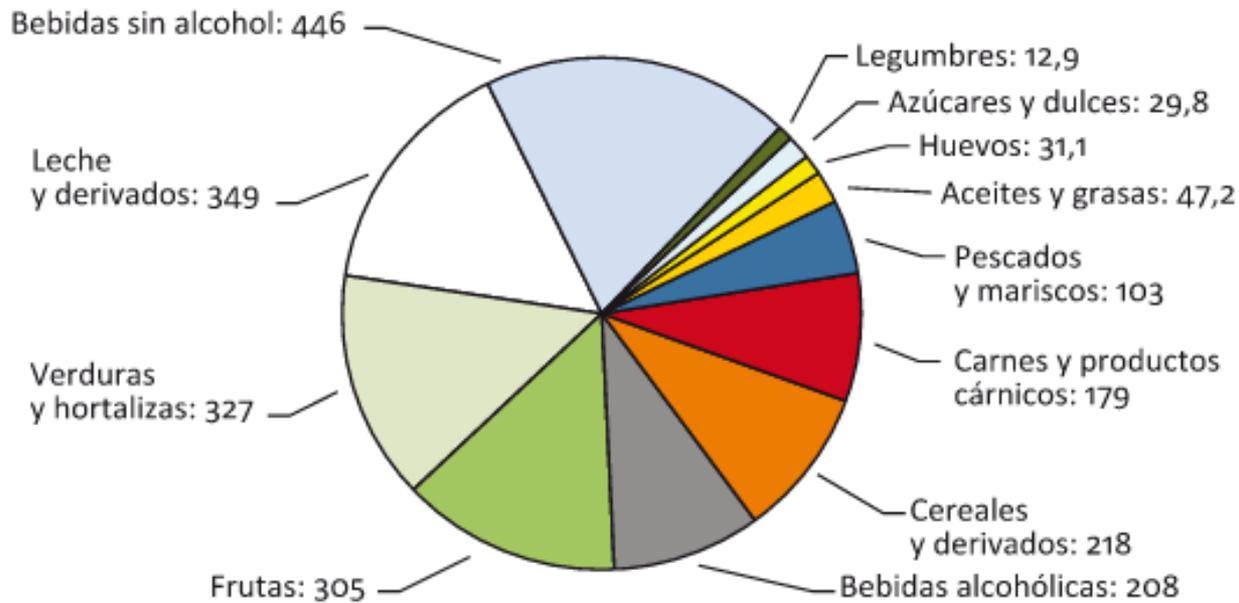
***Reparto energético real %**



*Datos de estudio ANIBES 2013

Perfil de la dieta española

Distribución de los distintos grupos de alimentos en g/día



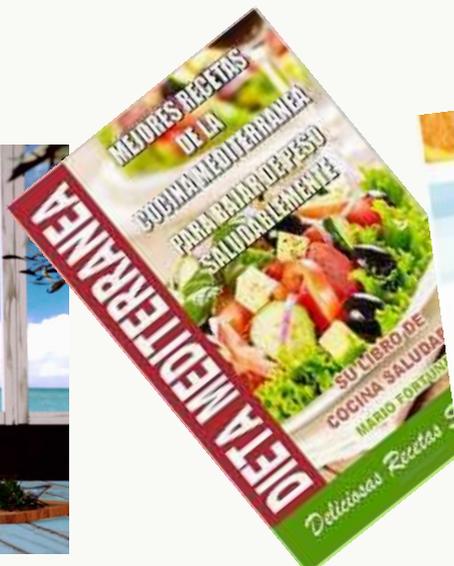
Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario (FEN, 2012)

Perfil de la dieta española (Resumen)*

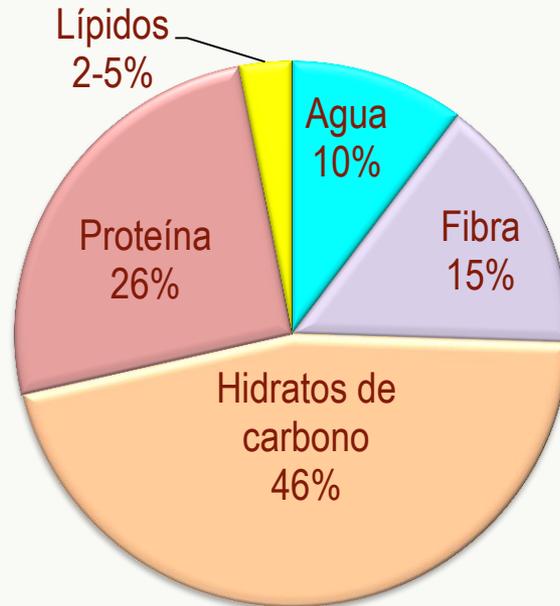
- Ingesta energética excesiva en relación con el gasto energético
- Ingerimos una cantidad excesiva de alimentos de origen animal
- Consumimos un exceso de proteínas
- Aporte insuficiente de hidratos de carbono
- Exceso de grasas
- Aporte insuficiente de fibra

La paradoja de la dieta mediterránea

- Ejemplo de dieta saludable arraigada en la cuenca del Mediterráneo.
- Espejo en el que se miran países del centro y norte de Europa
- La realidad es otra en España y Grecia:
 - **Grecia:** Tasas de sobrepeso y obesidad más altas de Europa (37% de sobrepeso y 36% de obesidad en hombres, y 53% de sobrepeso y 28% de obesidad en mujeres (OCDE)
 - **España:** Tasas más altas de Europa en sobrepeso y obesidad infantil. 12,4% de sobrepeso y 13,9% de obesidad en la población española de entre 2 y 24 años(SEEDO)



Composición media en macronutrientes de legumbres por 100 gramos de parte comestible en crudo (Moreiras et al., 2016)



BAJA densidad energética:
≈175-275 kcal/ración (60-80 g en crudo)

ALTA concentración de nutrientes y bioactivos:

- Proteína, hidratos de carbono complejos y fibra
- Minerales (K, Fe, Mg, P, Ca, Zn). Tienen poco sodio
- Vitaminas (A. fólico, B₁, B₂, B₆, niacina, carotenos, ...)
- Compuestos bioactivos

BAJO contenido:

- Grasa, azúcares, sodio

NO contienen:

- Gluten, colesterol

ALTO contenido en fibra:

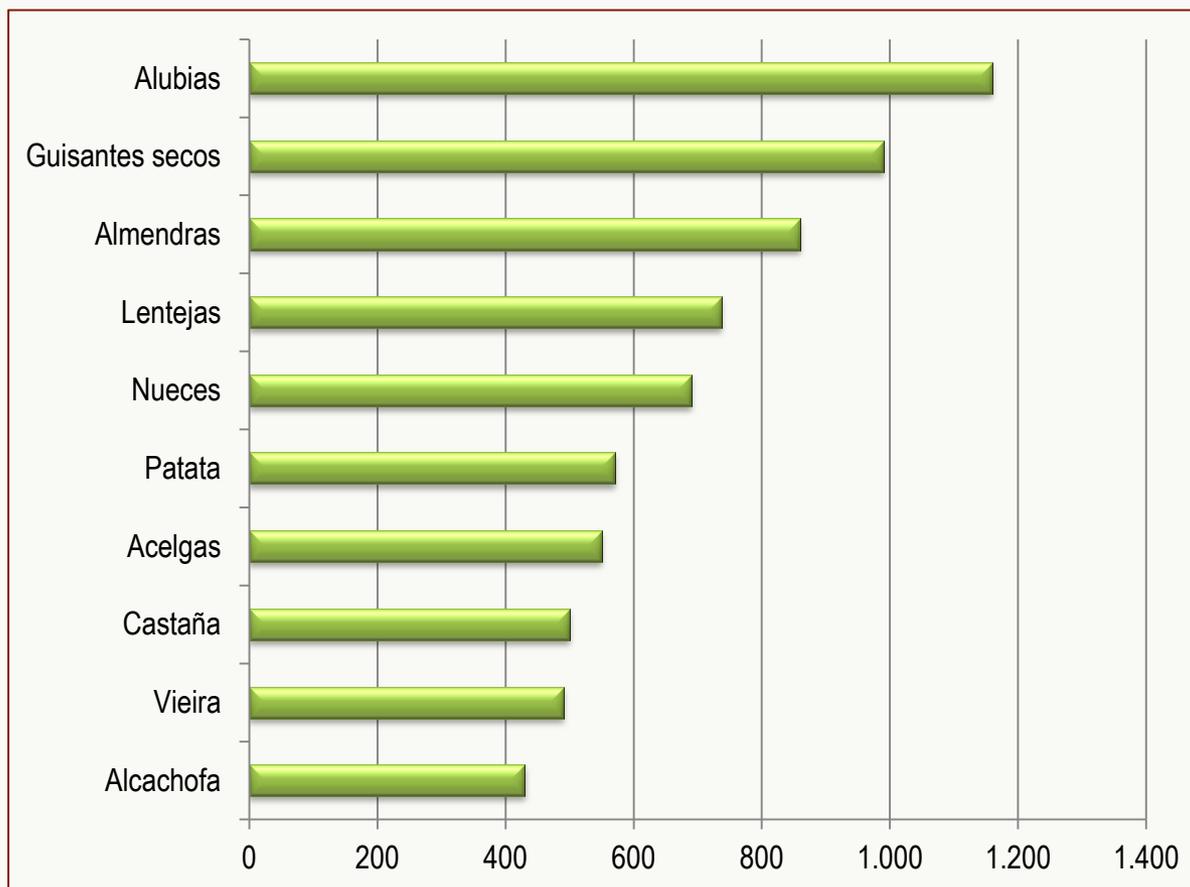
- Galactooligosacáridos (Flatulencia)

ALTO contenido en fitatos

NO contienen:

- Retinol y vitaminas B₁₂ y D

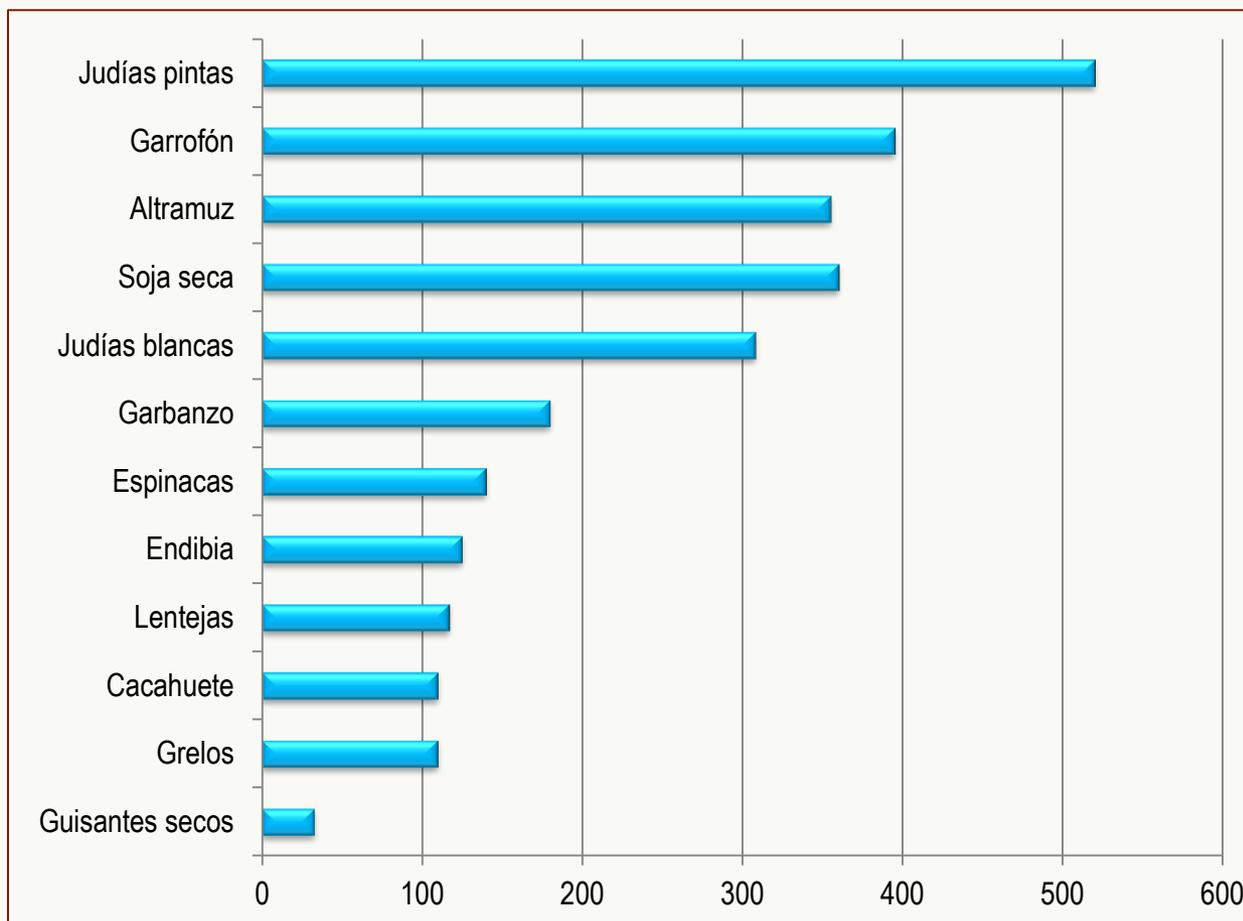
Contenido en potasio en los alimentos*



mg/100 g de parte comestible

*Moreiras et al., 2016

Contenido en A. fólico en los alimentos*



mg/100 g de parte comestible

*Moreiras et al., 2016

Quiz

Calcio



(80 g)

= 48 mg



(70 g)

= 40 mg

Magnesio



(25 g)

= 65 mg



(70 g)

= 112 mg

Potasio



(150 g)

= 525 mg

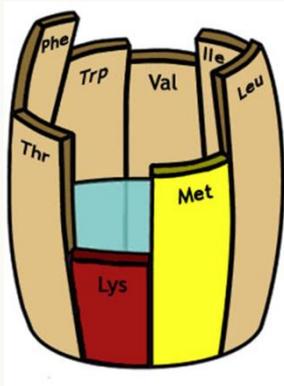


(70 g)

= 520 mg

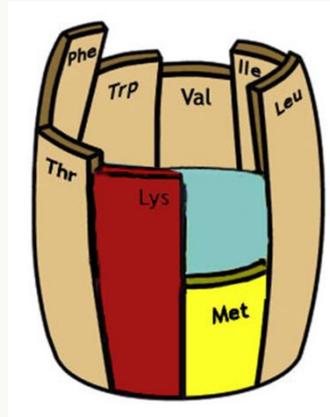
¿Y las proteínas?

- Ingerimos una cantidad excesiva de alimentos de origen animal.
- Consumimos un exceso de proteínas
- Las legumbres contienen proteínas de alto valor biológico



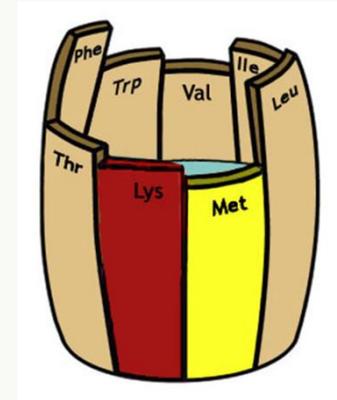
CEREALES

+



LEGUMBRES

=

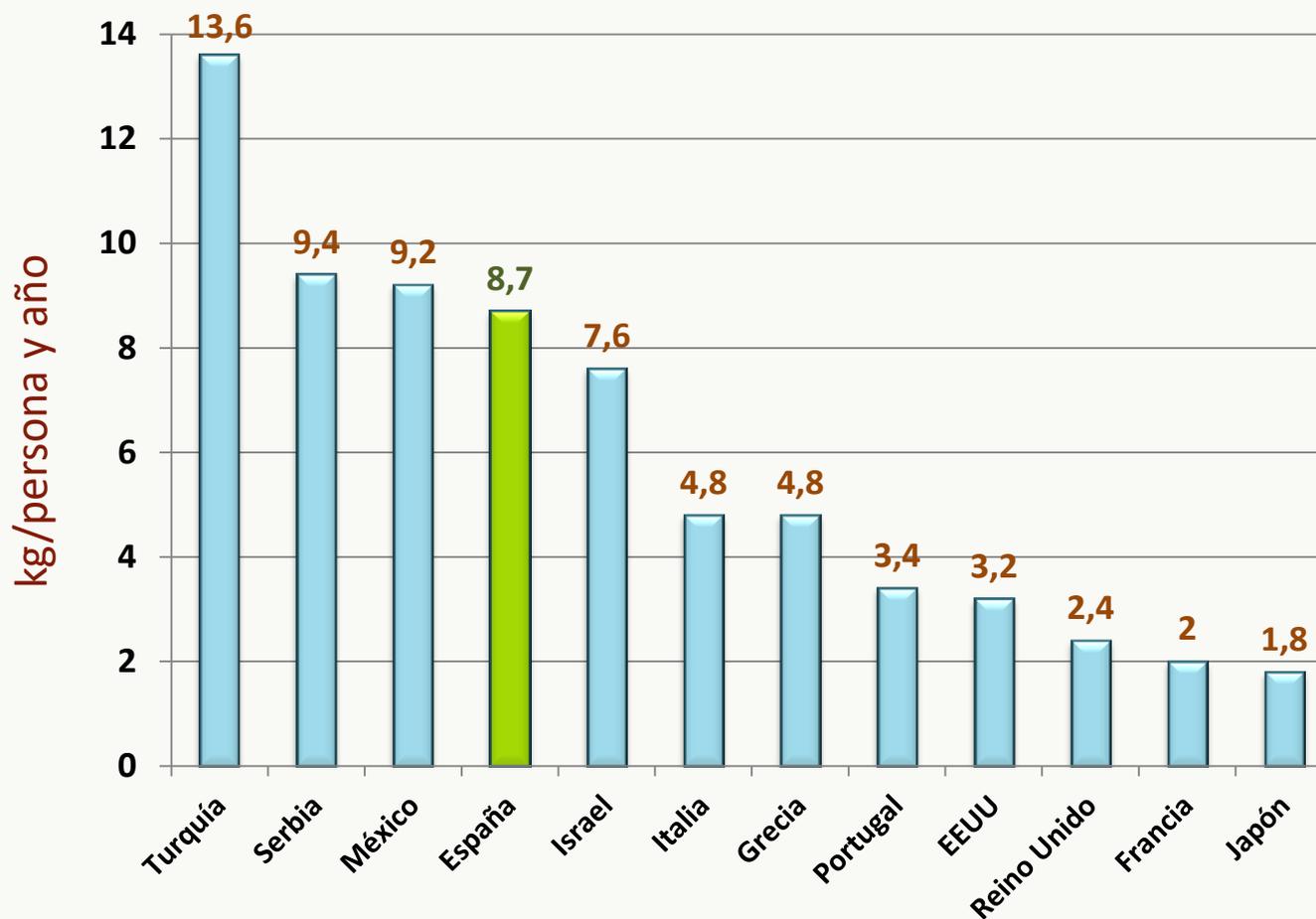


CEREALES+LEGUMBRES

Consumo de legumbres en España

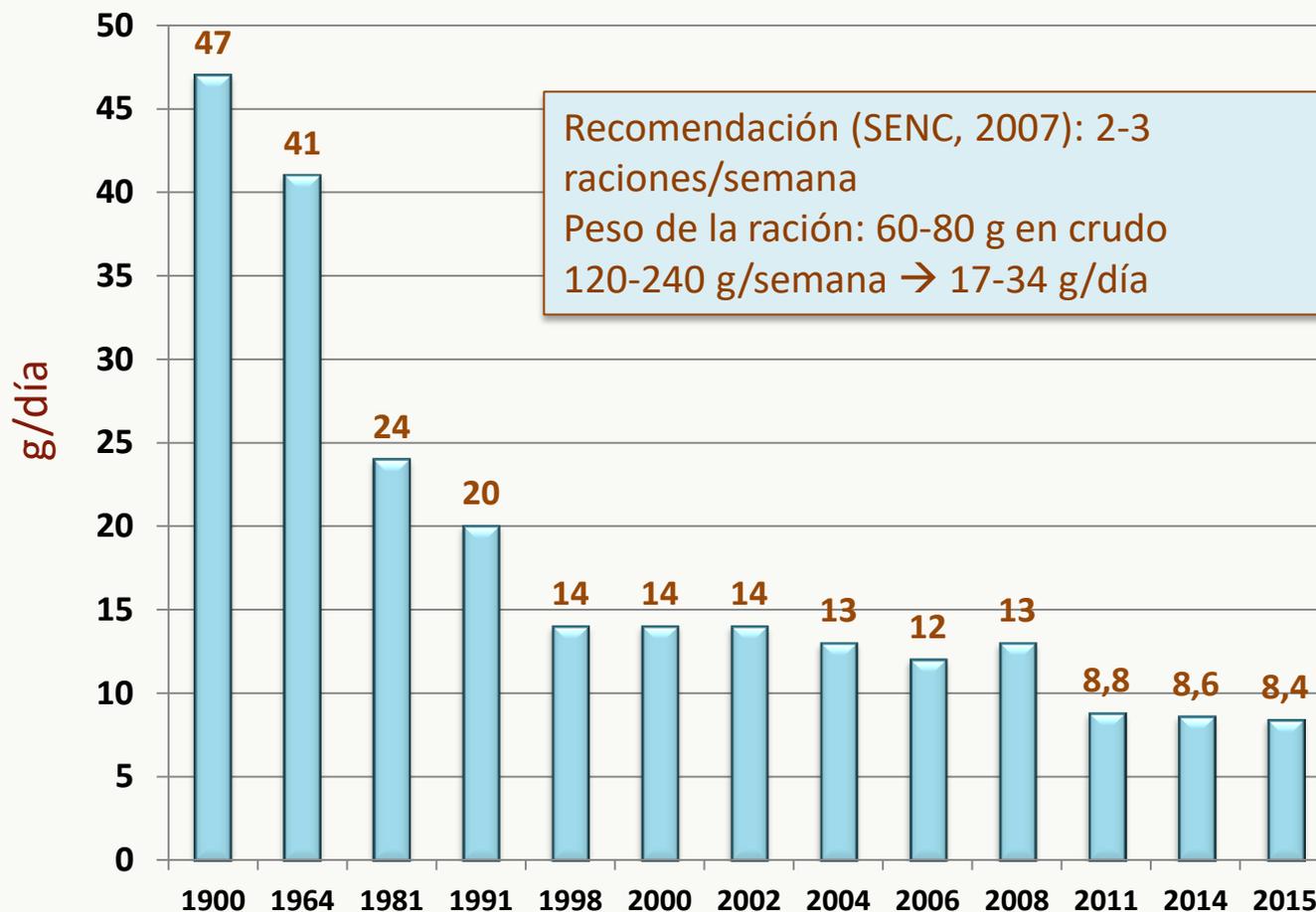


Disponibilidad de legumbres en distintos países*



*Hojas de balance (FAOSTAT, 2011)

Evolución del consumo*



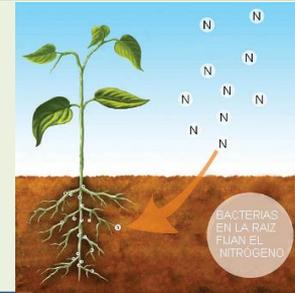
*Distintas fuentes

Sostenibilidad



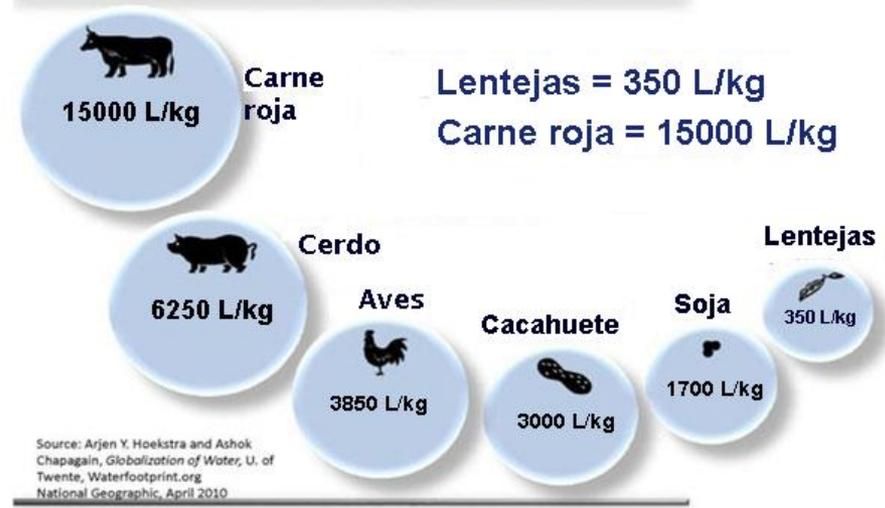
Sostenibilidad

- Son casi las únicas especies vegetales capaces de fijar el nitrógeno atmosférico (rotación en los cultivos)



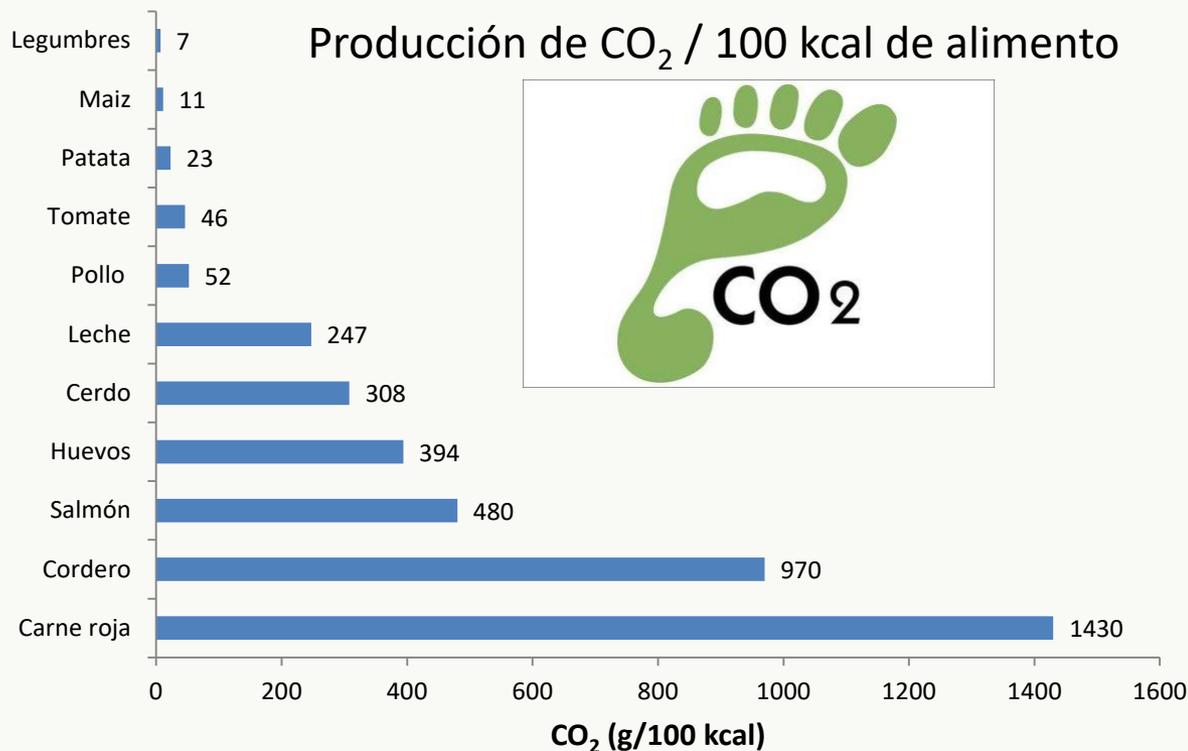
- Cultivo en climas hostiles y secos
- Reducida huella de agua:

HUELLA HÍDRICA DE DIFERENTES ALIMENTOS



Sostenibilidad

- 28 calorías de energía para producir una caloría de proteína de carne
- 3 calorías de energía para producir una caloría de proteína de legumbres



Conservación



Conservación

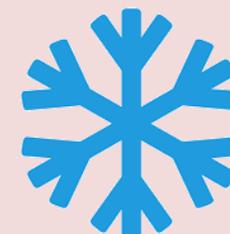
- Se recomienda consumirlas antes de 18 meses de su producción



- Se deben conservar en lugar fresco, seco y al abrigo de la luz y protegidas de los insectos
- Mantener el envase original o en uno que evite la oxidación



- Se pueden congelar
- Coste energético de conservación al año de 1 kg de alimento congelado = 5 Euros



Declaración de Ottawa para la promoción de la salud (1986)

- **Responsabilidad Pública**

“Hacer que la elección saludable sea lo más fácil posible”

- **Responsabilidad Personal**

“Nadie puede cuidar mejor de tu salud que tú mismo”





Legumbres

Recomendaciones:
2-3 raciones/semana
Peso de la ración:
50-70 g en crudo



Innovadieta

<https://www.ucm.es/innovadieta> - @INNOVADIETA



Aceites vegetales

Cereales y más legumbres



Más verduras y hortalizas y mayor variedad



Condimentos:

- Mantente activo
- Cuida tu peso
- Duerme bien
- Come en compañía
- Planifica tus menús
- Disfruta cocinando a diario
- Cuida el medio ambiente

Menos
grasa, sal
y azúcar

Pescados, aves y huevos. Menos carnes rojas y derivados cárnicos



Más frutas, más colores



¡Gira el plato, muévete!

