



JORNADA:
"Presente y Futuro
de las
Leguminosas"



Dra. Isabel Goñi igonic@ucm.es

Innovadieta 



<https://www.ucm.es/innovadieta> - [@INNOVADIETA](https://twitter.com/INNOVADIETA)

TRADICIÓN

UNIVERSAL

FUTURO

CALIDAD

SALUD / NUTRICIÓN

reivindicando el consumo de ALIMENTOS DE CALIDAD

Legumbres

consumidos según las directrices de una DIETA SALUDABLE

Dieta Mediterránea

DIETA ~ MEZCLA DE ALIM



dieta

dieta - @INNOVADIETA

Más verduras y hortalizas y mayor variedad

Aceites vegetales

Más frutas, más colores

¡Gira el plato, muévete!

- Mantente activo
- Cuida tu peso
- Duerme bien
- Come en compañía
- Planifica tus menús

Disfruta cocinando a diario

Cuida el medio ambiente

ALIMENTOS Y PROPORCIONES





FAO:

1.



Las legumbres son ricas en nutrientes.

Nutrientes y NO-nutrientes

2.



Las legumbres son accesibles económicamente y contribuyen a la seguridad alimentaria en todos los niveles.

3.



Las legumbres aportan importantes beneficios para la salud.

Salud

4.



Las legumbres fomentan la agricultura sostenible y contribuyen a la mitigación y a la adaptación al cambio climático.

Fomentando el consumo de legumbres

5.



Las legumbres promueven la biodiversidad.



"Objetivo: Concienciar a la población sobre las ventajas de las legumbres como parte de una dieta saludable y sostenible, promocionando su cultivo y su consumo"

¿Por qué ha disminuído el consumo de legumbres?

- Alimentos de poco prestigio social
- Sustitución de alimentos vegetales por animales
- Disminución del consumo de platos tradicionales
- La preparación culinaria requiere más tiempo y trabajo
- Idea errónea de que son alimentos de alto contenido calórico
- Posible digestión difícil y flatulencia

Razones más importantes para comprar un alimento: “que sea saludable y sano”

“preparación rápida”

(MAGRAMA)

jóvenes

aversión

preferencia

ancianos



LEGUMBRES

Legu-*pasta*



Río Dulce S.A. Mandayona (Guadalajara)



ALIMENTOS FUNCIONALES

ALIMENTOS NATURALES



Lens culinaris



Cicer arietinum



Phaseolus vulgaris



SALUD



Come legumbres

Gastronómicamente versátiles

Fácil almacenaje

Fácil y variada preparación

Económicas (1kg de legumbres \cong 1,7 €
1kg de carne \cong 5,8 € (Mercasa, 2015)

0,15€/rac
1,16€/rac

10

Contribuyen a la **SOSTENIBILIDAD** del planeta

(fijan N atmosférico; reducida huella de agua)

9

No tienen **COLESTEROL**
No tienen **GLUTEN**

8

Poca **GRASA**
Poca **GRASA SATURADA**
Pocas **KILOCALORÍAS**

7

Son buena fuente de **VITAMINAS**, (folatos; B; C; E). No tienen retinol; B₁₂; D

Son buena fuente de **MINERALES** (Fe; K; Mg; P; Ca; Zn; Se). Bajo contenido en **Na**

Excelente fuente de **C. BIOACTIVOS ANTIOXIDANTES** "Estatus antioxidante"

Excelente fuente de **FIBRA DIETÉTICA** con efecto prebiótico, saciante, reguladora del tránsito intestinal

"Efecto bifidus"

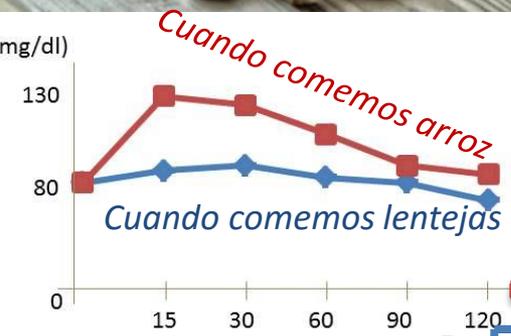


Excelente fuente de **HIDRATOS DE CARBONO** de bajo Índice Glucémico. Controlan los niveles de glucosa en sangre. Buenas para diabéticos. **No tienen azúcar**

2

1

Excelente fuente de **PROTEÍNA**. Proteína completa cuando se combina con cereales . Ej. potajes





SALUD

Efectos: colesterol
glucosa
saciedad
tránsito intestinal
.....

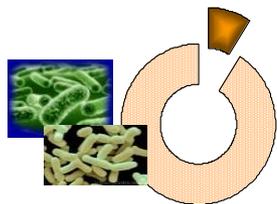
Excelente fuente de **FIBRA DIETÉTICA** con efecto prebiótico, saciante, reguladora del tránsito intestinal

3

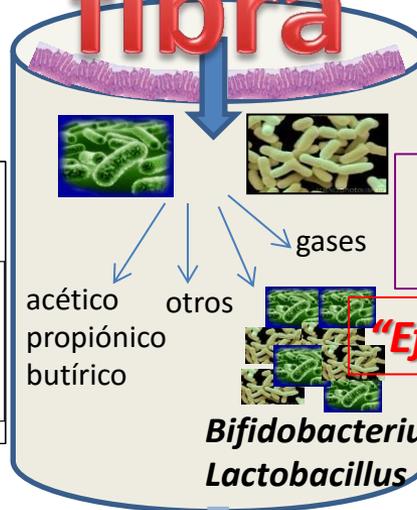
Fibra: parte comestible de las legumbres que no se digiere en intestino delgado



Composición celular del ser humano



- células de genotipo humano
- células de genotipo no humano



"Estatus antioxidante en el ecosistema intestinal"

"Efecto bifidus"

heces

Alegaciones nutricionales

Tabla 2. Alegaciones nutricionales aplicables a las legumbres. Reglamento Europeo (1924/2006)

Alegación nutricional	nutriente / 100 g legumbre cocida
Alto contenido de proteínas	9 g
Alto contenido de fibra	6,3 – 9 g
Bajo contenido de azúcar	0,3 – 4,8 g
Bajo contenido de grasa	0,4 – 2,6 g
Bajo contenido de grasa saturada	0,05 – 0,27 g
Alto contenido de folato	81 – 172 µg
Fuente de hierro	2,1 – 3,7 mg
Fuente de magnesio	50 – 63 mg
Fuente de fósforo	113 – 168 mg
Muy bajo contenido de sodio/sal	1 – 7 mg de Na
Contiene antioxidantes naturales	870 -2.720 mg
Contiene fitoesteroles	108 – 121 mg





Fomentar el consumo de legumbres

Tabla 5. Alegaciones de salud o propiedades saludables de las legumbres. Relación con sus componentes

Propiedades saludables	Relacionadas con
Alimentos protectores de enfermedades cardiovasculares Enfermedades cardiovasculares	Contenido y calidad de la fibra; contenido en compuestos bioactivos; muy bajo contenido en grasa y en grasa saturada; bajo contenido en sodio.
Alimentos adecuados en diabetes Diabetes	Alto contenido en fibra soluble; bajo contenido en azúcares sencillos; Alto contenido en hidratos de carbono complejos de bajo índice glucémico.
Alimentos que ayudan a reducir el peso Obesidad	Bajo contenido calórico por ración de alimento cocido; bajo contenido en grasa; alto poder saciante.
Alimentos que ayudan a mantener la salud Salud Gastrointestinal	Alto contenido en fibra fermentable relacionada con un ecosistema intestinal más saludable; alto contenido en fibra insoluble relacionada con hábitos intestinales más saludables; elevado contenido en oligosacáridos con <i>efecto prebiótico</i> .

Salud

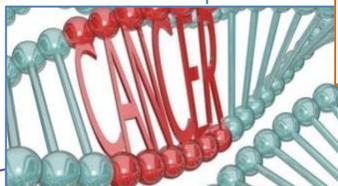
Legumbres



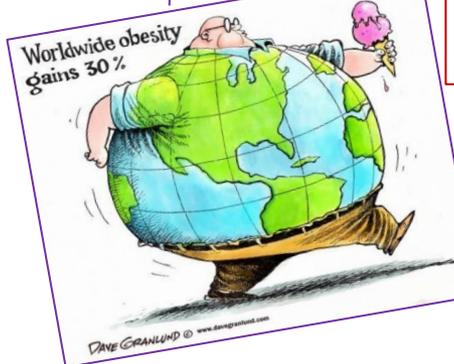
Fibra prebiótica
Fibra reguladora de hábitos intestinales



C. B. antioxidantes
Fibra soluble
Poca grasa
Poco sodio



Hidratos de carbono de bajo IG
Fibra soluble
Pocos azúcares



Fibra prebiótica
C.B Antioxidantes

Pocas kcal
Poca grasa
Fibra saciante



¿ CUANTAS DEBEMOS COMER ?

Innovadieta 

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



Recomendación: 2-4 raciones/sem

Peso de la ración 60 - 80 g (70 g) en crudo

(140 - 280 g/sem → 40 g/d)



Evita
grasa,
sal y
azúcar



¡Gira el plato, muévete!

Cereales y más
legumbres



Pescados, aves y
huevos.

Menos carnes rojas y
derivados cárnicos



Más verduras
y hortalizas y



Más frutas, más
colores



Condimentos:

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

- TODOS LOS GRUPOS DE ALIMENTOS
- AGUA
- ACTIVIDAD FISICA

Programa Europeo de Investigación

"Este Proyecto de la Noche Europea de los Investigadores de Madrid 2016 está financiado por el Programa Marco de Investigación e Innovación Horizonte 2020 bajo las Acciones Marie Skłodowska-Curie de la Comisión Europea. DG-EAC. Comisión Europea bajo el acuerdo de subvención número 721631"





Dieta Mediterránea

PATRIMONIO CULTURAL INMATERIAL DE LA HUMANIDAD



Fundación Dieta Mediterránea

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres

Semanal

Patatas ≤ 3r

Carne blanca 2r
Pescado / Marisco ≥ 2r

Dulces ≤ 2r
Carne roja < 2r
Carnes procesadas ≤ 1r

Cada día

Derivados lácteos 2r
(preferir bajos en grasa)

Frutos secos / Semillas / Aceitunas 1-2r

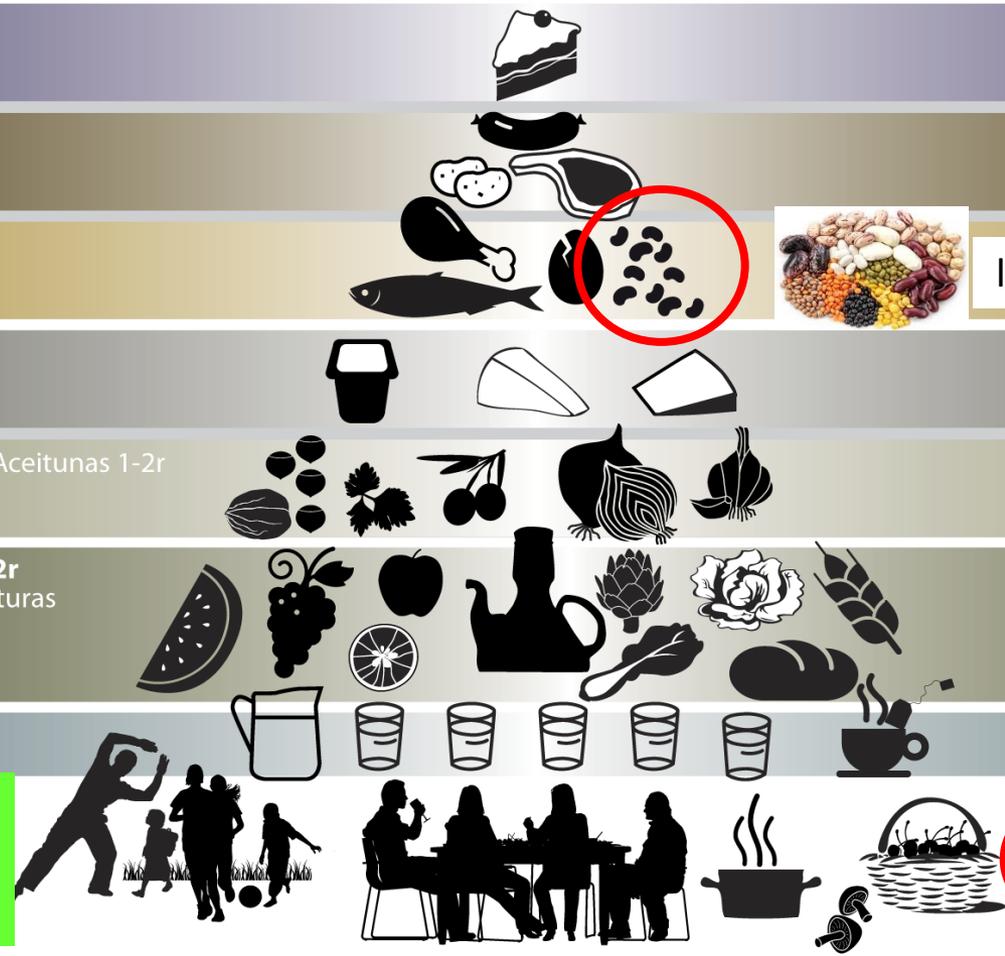
Hierbas / Especies / Ajo / Cebolla
(menos sal añadida)
Variedad de aromas

En cada comida

Frutas 1-2 | Verduras ≥ 2r
Variedad de colores / texturas
(Cocidas / Crudas)

Aceite de oliva
Pan / Pasta / Arroz / Cuscús /
Otros cereales 1-2r
(preferir integrales)

Actividad física diaria
Descanso adecuado
Convivencia



legumbres

Biodiversidad y estacionalidad
Productos tradicionales, locales
y respetuosos con el
medio ambiente
Actividades culinarias

r = Ración



¿Cuántas comemos?



CONSUMO DE LEGUMBRES EN ESPAÑA

Consumo en 1964, (41 g/d; 4 raciones de 70; 280g/sem)



Recomendación: 2-4 raciones/sem
Peso de la ración 60 - 80 g en crudo (70 g)
280 g/sem → 40 g/d



Consumo en 2015, (8,4 g/d; 57g/sem)



Panel de Consumo Alimentario, MAGRAMA, 2015





Septiembre 2016

Fomentando el consumo de legumbres

Características de la Dieta Mediterránea

- ABUNDANCIA de alimentos de origen vegetal: cereales, hortalizas, **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, azahar, ...).
- 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.



Octubre 2016



Hummus o puré sabroso de garbanzos

- 400 g de **garbanzos cocidos** escurridos.
- 1 o 2 dientes de ajo medianos.
- Zumo de uno o dos limones/limas (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.



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, de qué 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				



¿Cómo comer legumbres?



Chickpea summer salad



Chickpea chocolate

- Promoción de la salud. Reducen riesgo de enfermedades
- Son versátiles
- Fáciles de preparar
- Se pueden usar en entradas, ensaladas, panes y postres



Lentil mini pizzas



hummus

PULSES: THE PERFECT FOOD

healthy to eat • healthy to grow
PEAS • LENTILS • CHICKPEAS



JORNADA:
"Presente y Futuro
de las
Leguminosas"



Muchas gracias

Dra. Isabel Goñi igonic@ucm.es

Innovadieta 



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