

d e c i m o s e x t a
semana de la **ciencia**
MADRID
en un lugar de la ciencia

7 al 20
noviembre
2016



Visión integral de las legumbres en la dieta: salud, cultura y placer



Segesta, Sicilia (Cuadrado C, 2014)

Innovadieta 

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



Alimentación-Dieta

Salud

Cultura

Placer

Sostenibilidad

Segesta, Sicilia (Cuadrado C, 2014)

decimosexta
semana de la ciencia
MADRID
en un lugar de la ciencia

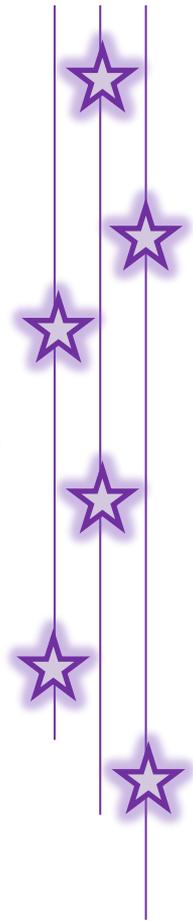
7 al 20
noviembre
2016



fundación para el conocimiento madrid



Segesta, Sicilia | Guadrado C. 2014

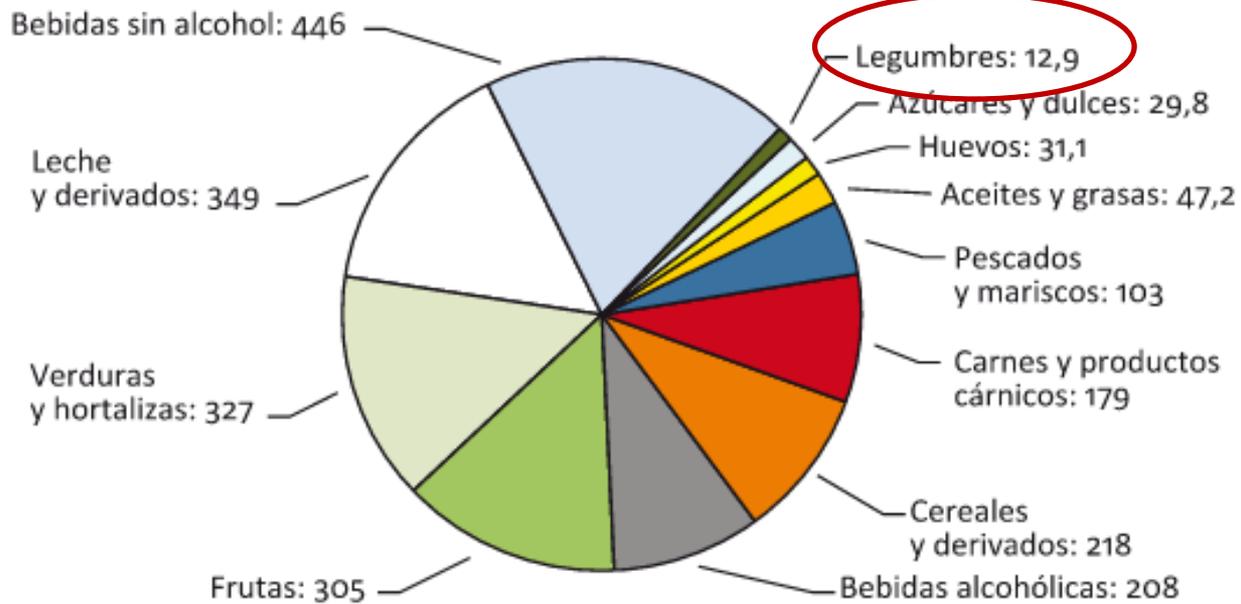


¿Por qué legumbres en nuestra dieta?



Perfil de la dieta española

Distribución de los distintos grupos de alimentos en g/día



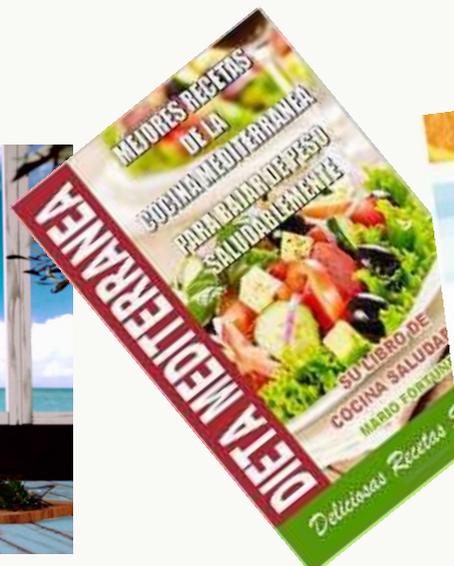
Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario (FEN, 2012)

Perfil de la dieta española (Resumen)*

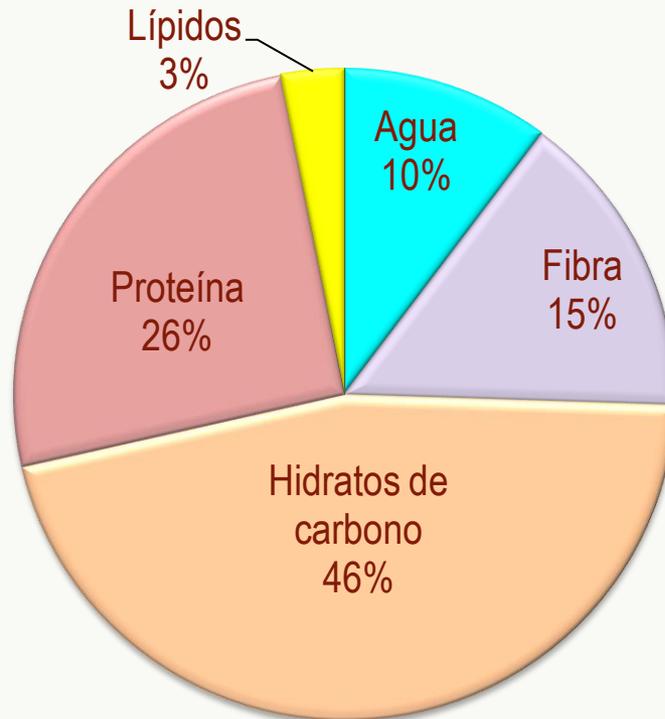
- Ingesta energética excesiva en relación con el gasto energético
- Consumimos una cantidad excesiva de alimentos de origen animal
- Ingerimos un exceso de proteínas
- Aporte insuficiente de hidratos de carbono
- Exceso de grasas
- Aporte insuficiente de fibra

La paradoja de la dieta mediterránea

- Ejemplo de dieta saludable arraigada en la cuenca mediterránea
- 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
 - **España:** Tasas más altas de Europa en sobrepeso y obesidad infantil



Composición media en macronutrientes de legumbres por 100 g/PC en crudo (Moreiras et al., 2016)



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

Composición media en macronutrientes de legumbres por 100 g/PC en crudo (Moreiras et al., 2016)



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 vit B₁₂ y vit D

Calcio



(80 g)

= 48 mg



(70 g)

= 40 mg

Magnesio



(25 g)

= 65 mg



(70 g)

= 112 mg

Potasio



(150 g)

= 525 mg

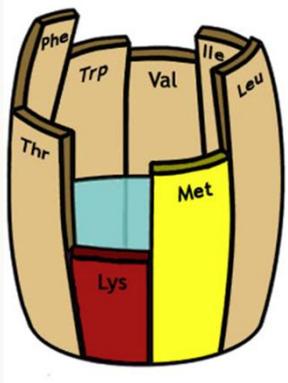


(70 g)

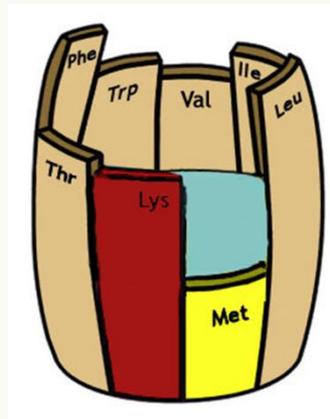
= 520 mg

¿Y las proteínas?

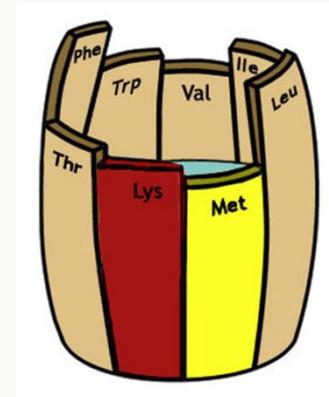
- Consumimos una cantidad excesiva de alimentos de origen animal
 - Ingerimos un exceso de proteínas
- Las legumbres contienen proteínas de alto valor biológico



+



=

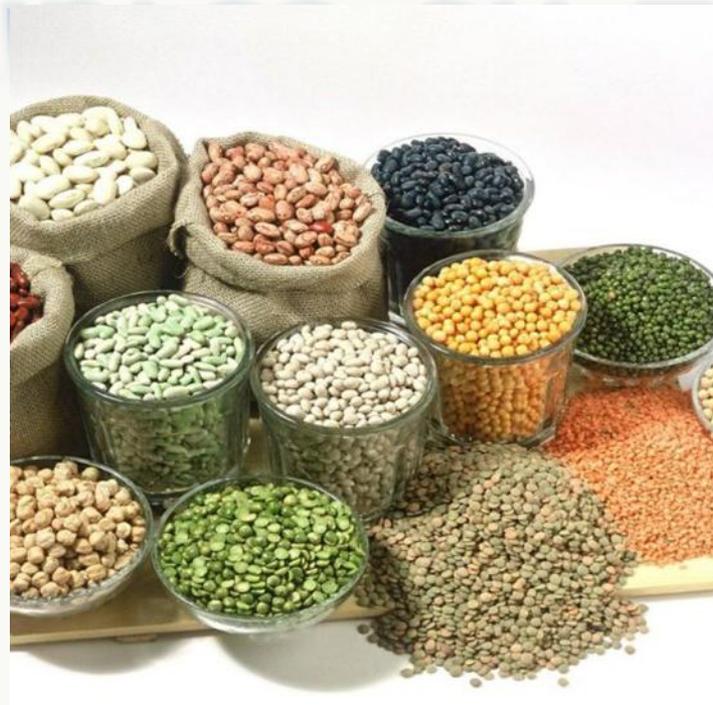


Cereales

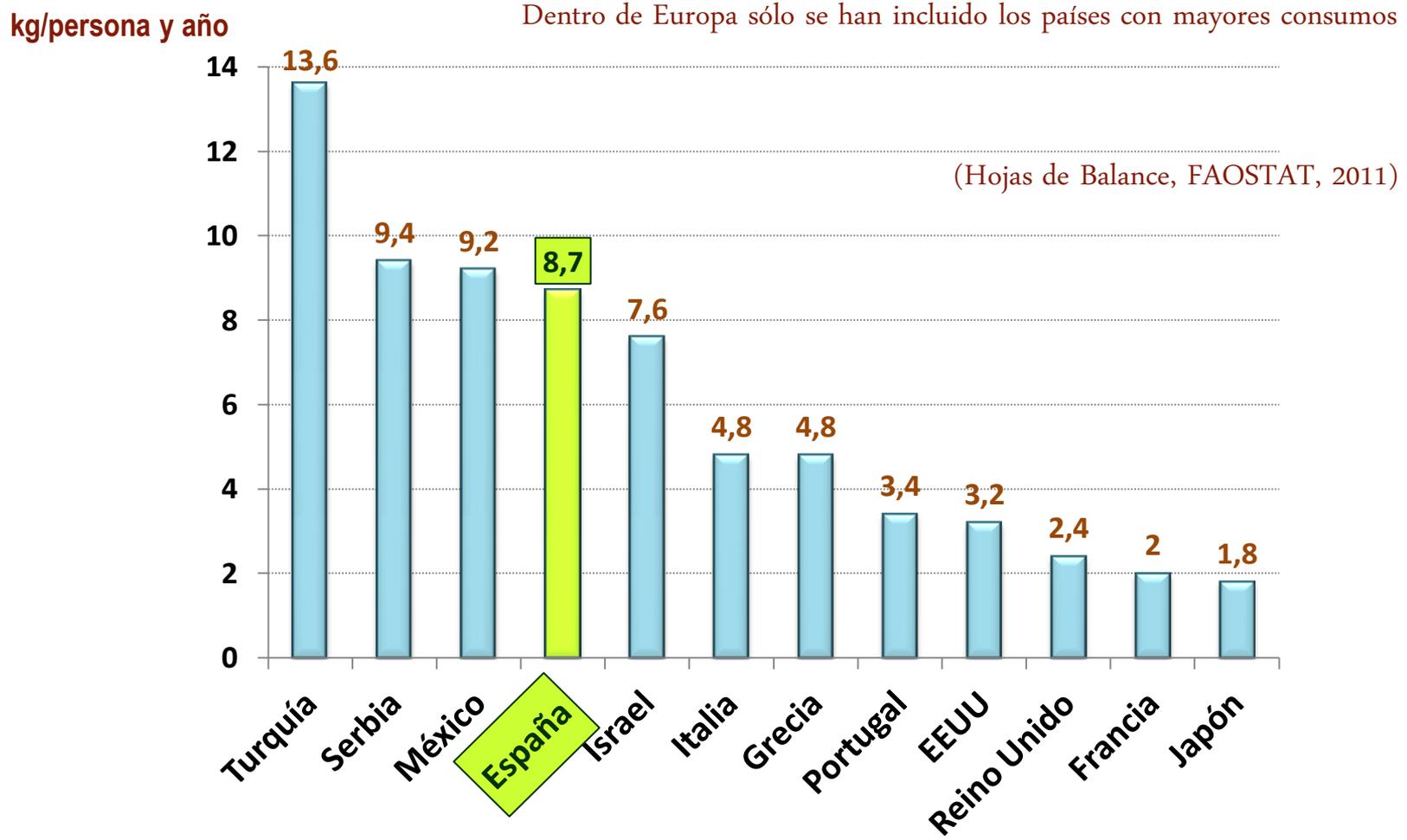
Legumbres

Cereales+legumbres

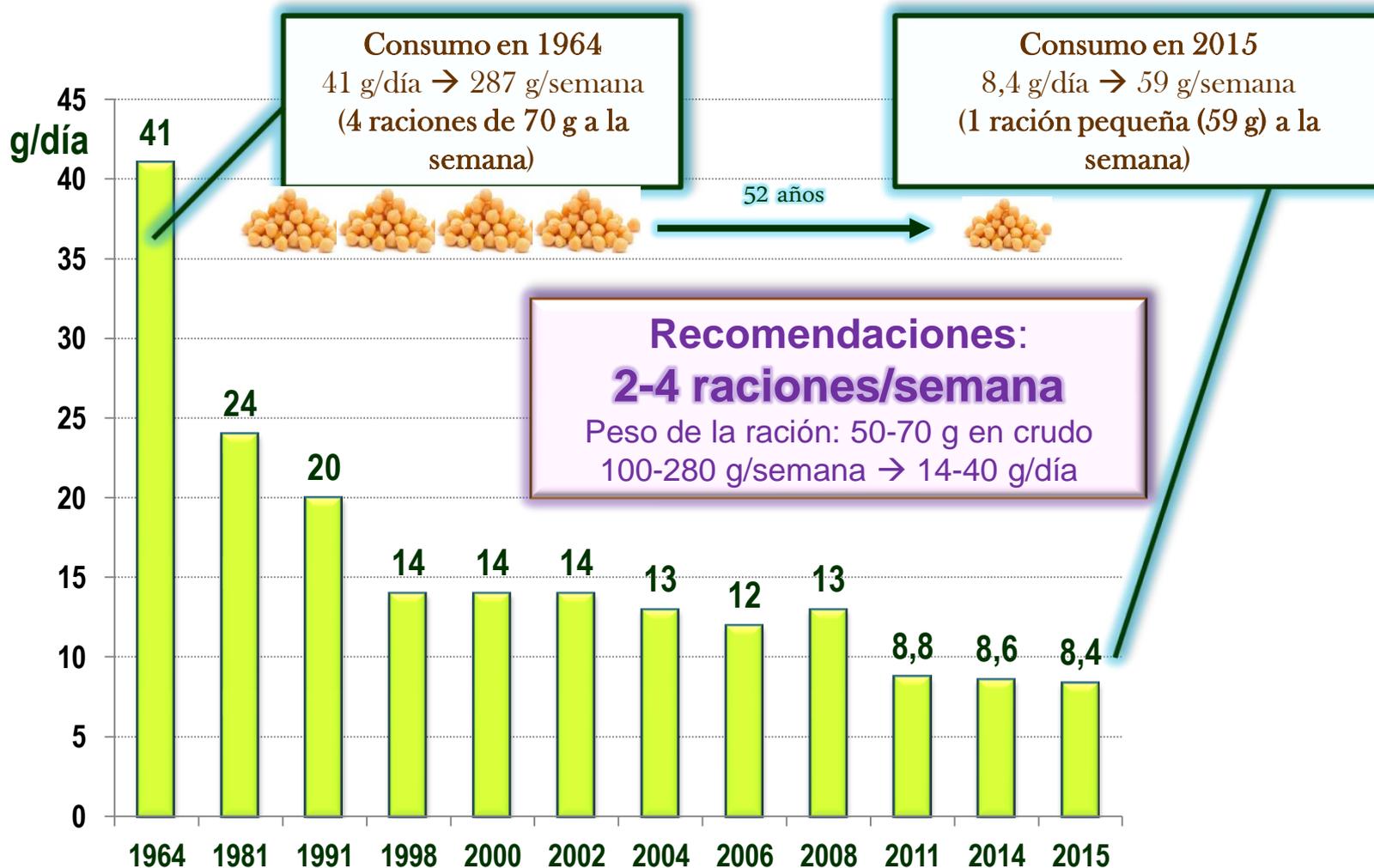
Consumo de legumbres en España



Consumo de legumbres en algunos países



Evolución del consumo de legumbres en España

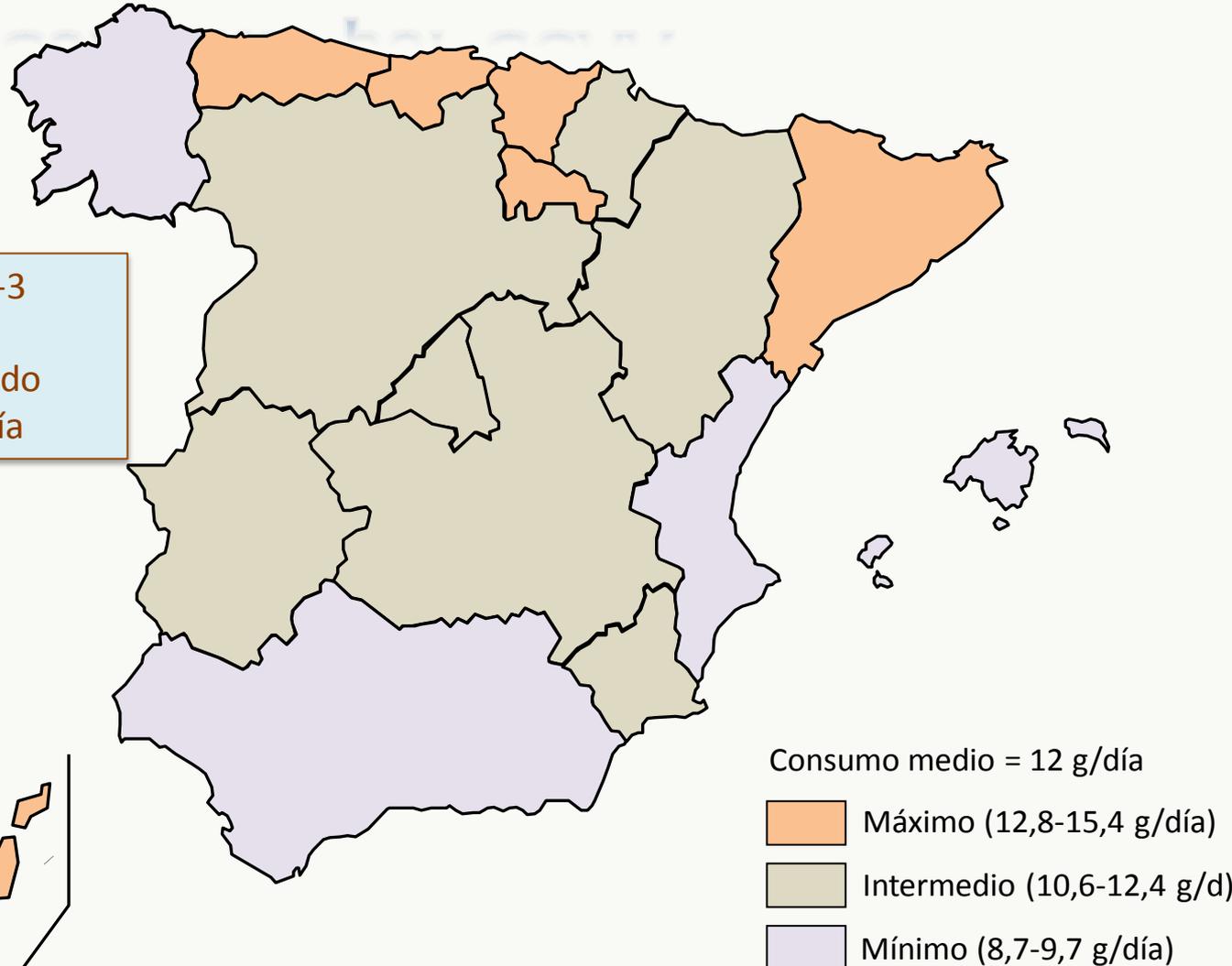


ENNA – Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación: 1964-1991 (Varela et al., 1995).

MAPA, Panel de consumo 2000-2008 (del Pozo et al., 2012).

MAGRAMA, 2015.

Consumo por CCAA*



Recomendación (SENC, 2007): 2-3 raciones/semana
Peso de la ración: 60-80 g en crudo
120-240 g/semana → 17-34 g/día

*MAPA: Panel de consumo 2000-2008 (del Pozo et al., 2012)

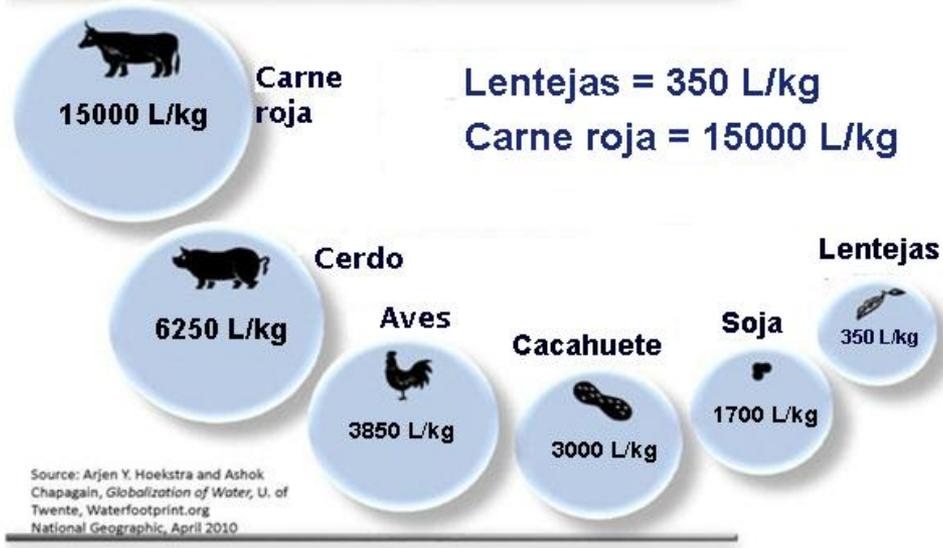
Sostenibilidad

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



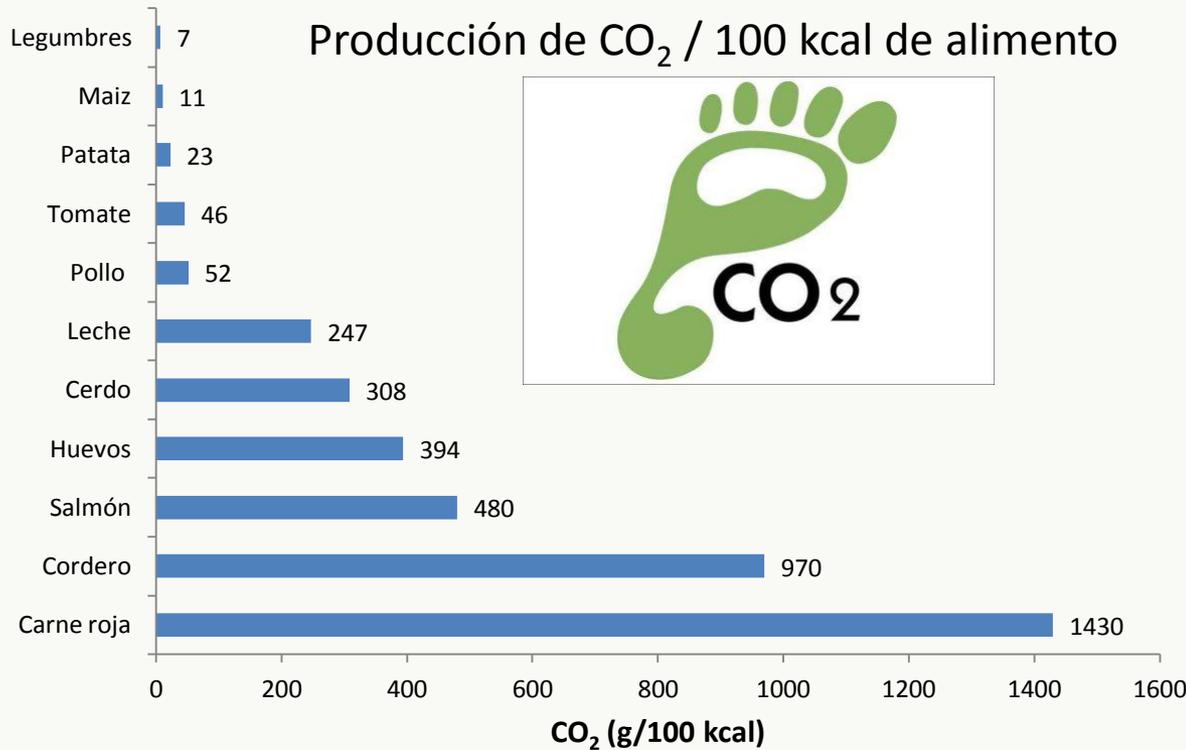
- Cultivo en climas hostiles y secos
- Reducida huella de agua

HUELLA HÍDRICA DE DIFERENTES ALIMENTOS



Sostenibilidad

- 28 kcalorías de energía para producir una kcaloría de proteína de carne
- 3 kcalorías de energía para producir una kcaloría 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 €



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”



Plato Innovadieta

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



Legumbres

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



Cereales (mejor integrales) y más legumbres



Más verduras y hortalizas y mayor variedad



Aceites vegetales



Condimentos:

- Mantente activo
- Cuida tu peso
- Duerme bien
- Planifica tus menús
- Disfruta cocinando a diario
- Realiza 3-5 comidas/día
- Y de postre, fruta fresca
- Cuida el tamaño de las porciones que consumes, en casa y fuera de casa
- Come en compañía
- Cuida el medio ambiente

Menos
grasa, sal
y azúcar

Pescados, aves y huevos Menos carnes rojas y derivados cárnicos



Más frutas, más colores



Plato de unos 23 cm de diámetro

¡Gira y varía el plato, muévete!

Pirámide de la Alimentación Saludable

