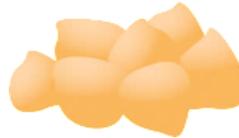




Innovadieta 



CALENDARIO INNOVADIETA

COME LEGUMBRES

2020



Hoy toca comer legumbres

Todo sobre legumbres: <https://www.ucm.es/innovadieta/legumbres>

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

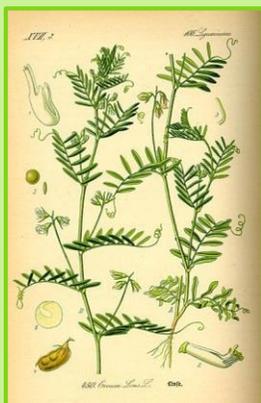
ENERO 2020



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 2020



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

Peso de la ración:

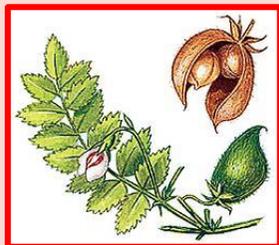
- 60-80 gramos en crudo.
- ≈150 g cocinadas.



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 <i>Día Mundial de las Legumbres</i>	11	12	13	14	15	16
						
17	18	19	20	21	22	Carnaval 23
						
24	25	26	27	28	29	
						

Marzo 2020



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	San José 19	20	21	22 
23	24	25	26	27	28	29
30	31 					Horario de verano

ABRIL 2020



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

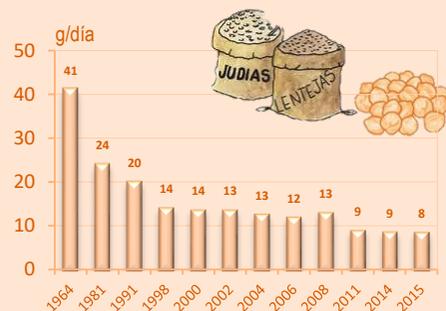
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1 	2	3	4 	5
6	7 	8	9	10 	11	12
13 Lunes de Pascua	14	15 	16	17	18 	19
20	21	22	23 	24	25	26 
27	28	29 	30			

Mayo 2020



En España, el consumo de legumbres, que en 1964 era de 41 gramos por persona y día, ha disminuido mucho en los últimos años (2015, unos 8 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 2020



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*)

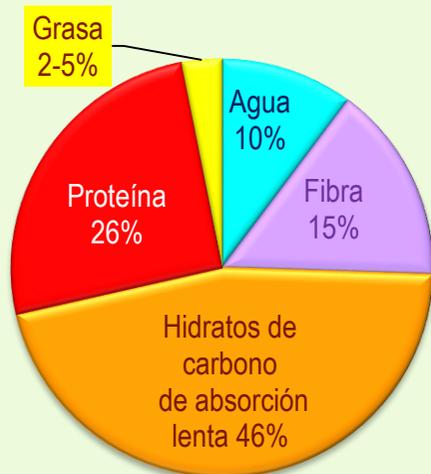


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2 	3	4	5 	6	7
8	9	10 	11	12	13 	14
15	16 	17	18	19 	20	21
22	23	24 	25	26	27	28 
29	30 					

JULIO 2020



Legumbres



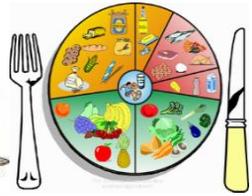
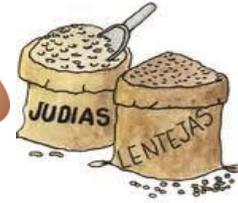
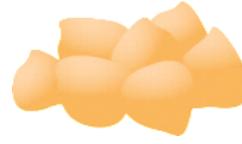
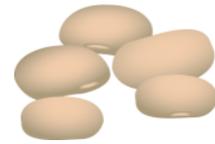
≈250-400 kcal/100 g en crudo
 ≈200-270 kcal/ración (60-80 g en crudo)



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 2020



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.



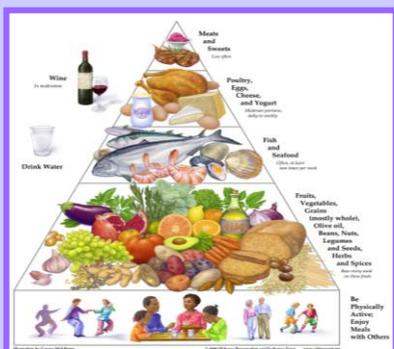
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
						
10	11	12	13	14	15	16
						
17	18	19	20	21	22	23
						
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septiembre 2020



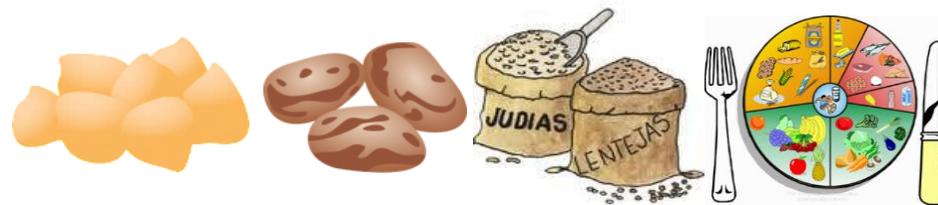
Características de la Dieta Mediterránea

- **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 2020



Hummus 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.

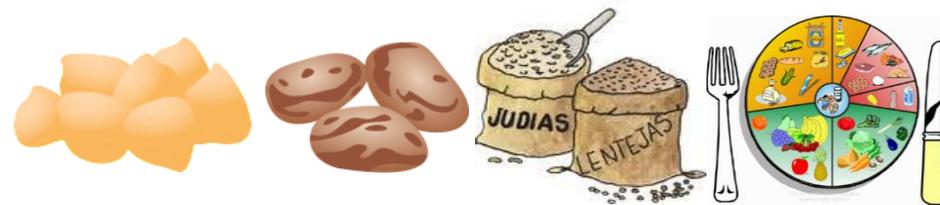
Elaboración:

- 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
						Horario de invierno
26	27	28	29	30	31	
						

Noviembre 2020



El refranero

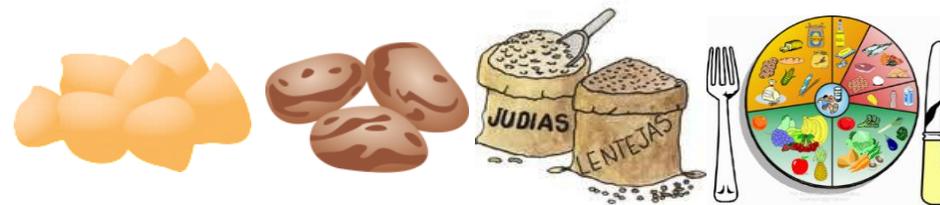
- ✓ *Judías manchegas, muchas, gordas y buenas.*
- ✓ *Marzo en lluvias, buen año de alubias.*
- ✓ *Buenas judías, la mancha las cría.*
- ✓ *Si tienes pan y lentejas, de qué te quejas!*
- ✓ *Garbanzos y judías hacen buena compañía.*



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						

Diciembre 2020



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.*

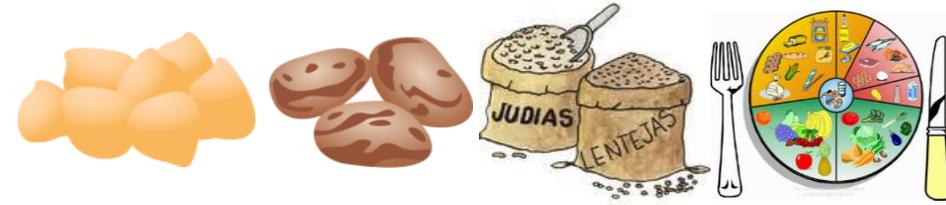
*Hacer un almíbar a punto de caramelo con la miel y el azúcar.
Añadir los garbanzos y mezclar.*

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

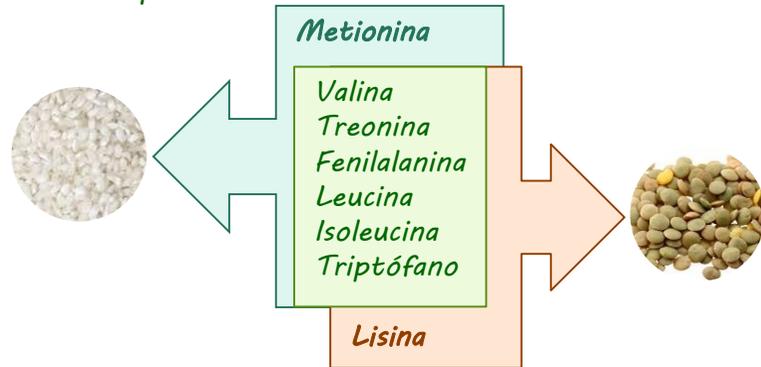


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
						
7	8	9	10	11	12	13
						
14	15	16	17	18	19	20
						
21	22	23	24	25	26	27
						
28	29	30	31			
						

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

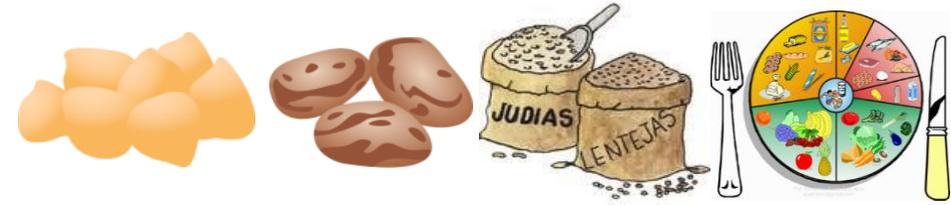
Cubrir con agua

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	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Almidón	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Na	K	P	Se
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Altramuces	394	36,2	9,7	40,4	–	–	176	4,36	198	4,75	15	1.013	440	8,2
Frijol negro	275	24,9	1,4	40,8	37,6	17,9	134	7,1	138	2,6	40	800	415	–
Frijol rojo o poroto	277	22,1	1,4	44,1	38	15,7	83	6,7	138	2,8	12	1.359	406	–
Garbanzos	332	21,3	5,4	49,6	43,8	13,5	145	6,7	160	3	26	797	375	2
Garbanzos en conserva	120	7,2	2,9	14,1	13,7	4,1	43	2,8	24	1,2	220	110	335	1
Garrofón seco	303	19,1	1,7	52,9	46,2	19,4	81	7,51	224	2,83	18	1.724	385	7,2
Guisantes secos	316	21,6	2,4	52	47,6	15	72	5,3	123	3,5	38	990	300	1
Habas secas	253	26,1	2,1	32,5	24,4	19	115	8,5	140	3,5	3,5	1.030	590	8,2
Habas secas cocidas	57	5,8	0,6	7,2	6,2	6,5	24	1	18	1	4	210	105	–
Judías blancas	299	21,4	1,6	49,7	42,7	22,9	180	6,7	180	2,8	43	1.160	310	12
Judías blancas en conserva	100	6,7	0,2	15,7	14,7	4,4	71	2,8	39	2,3	243	362	84	0,6
Judías pintas	327	21,1	1,6	57,1	–	22,9	130	5,4	170	2,5	10	1.340	440	18
Judías pintas en conserva	115	8,4	0,2	17,7	12,8	4,6	66	2,5	27	2,3	294	420	92	7,1
Lentejas	310	24,3	1,9	48,8	44,5	11,7	56	7,1	78	3,1	12	737	240	9,9
Lentejas en conserva	83	6,3	0,2	11,4	10,7	5,1	19	1,6	15	1,4	446	144	58	2,8
Soja seca	374	35,9	18,6	15,8	4,8	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	0,36	355	4,8	1	6	–
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
Garbanzos en conserva	0,13	0,06	12	0,04	67	Tr	3,5	–	1,6
Garrofón seco	0,51	0,202	1,54	0,51	395	0	0	0	0,72
Guisantes secos	0,7	0,2	5,2	0,13	33	2	42	252	Tr
Habas secas	0,52	0,24	4,9	–	–	4	42	252	–
Habas secas cocidas	0,05	0,07	2	0,1	57	12	32	190	0,5
Judías blancas	0,5	0,15	5,9	0,56	308	2	1	7	1,13
Judías blancas en conserva	0,1	0,04	0,1	0,07	60	0	Tr	Tr	0,05
Judías pintas	0,68	0,19	1,3	0,45	520	7	1	6	–
Judías pintas en conserva	0,16	0,07	2,2	0,1	60	1	0,67	–	0,24
Lentejas	0,5	0,2	5,6	0,6	117	3	10	60	0,9
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. https://www.kelloggs.es/es_ES/nutrition/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>

INNOVADIETA, Todo sobre Legumbres: <https://www.ucm.es/innovadieta/legumbres>

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). 19ª ed. 2018.

<https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/noticias/25460>

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

Recetas, 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>