



OTRI

Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

Legumbres, un alimento estrella

La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) ha declarado 2016 como el Año Internacional de las Legumbres. El objetivo es concienciar a la población sobre las ventajas de estas semillas como parte de una dieta nutritiva, saludable y sostenible, promocionando su cultivo y su consumo. En España, hasta la década de 1960 se consumían casi a diario pero, actualmente, solo se comen una vez a la semana, una tendencia preocupante.



Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan para obtener la semilla seca. Se conocen numerosas variedades que se cultivan y consumen en diferentes regiones del mundo y han sido una parte esencial de la dieta del hombre durante siglos y, también, un componente destacado en la [dieta mediterránea](#). No hay que olvidar que una de las características de esta dieta es la abundancia de alimentos de origen vegetal, entre ellos, las legumbres.

Las alubias (*Phaseolus vulgaris*), blancas o pintas, grandes o pequeñas –las más abundantes y diversas en nuestra geografía–, los garbanzos (*Cicer arietinum*), las lentejas (*Lens culinaris*), los guisantes (*Pisum sativum*), las habas secas (*Vicia faba*), la soja (*Glycine soja*) o el cacahuete (*Arachis hypogaea*) son las más conocidas y consumidas.

La soja y el cacahuete, se diferencian del resto en que tienen mucha mayor cantidad de grasa —19 y 49%, respectivamente— y por ello se usan también para obtener aceite. Dentro de las legumbres no se incluyen las que se cosechan y consumen verdes (por ejemplo, guisantes, habas, judías verdes...), que se clasifican como hortalizas.

Existen multitud de formas de comer legumbres según la tradición y las costumbres culturales de cada región, que hay que tratar de conservar cuidando, además, la



Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

proximidad. La versatilidad se pone de manifiesto en las numerosísimas [recetas culinarias típicas de toda la geografía española](#), desde los cocidos y potajes con variados ingredientes —pues las legumbres combinan con todo— a las ensaladas frías para el verano, ya que gracias a su fácil conservación pueden consumirse todo el año; de la olla podrida como plato único, a los garbanzos tostados como aperitivo; de las recetas más tradicionales, a las de vanguardia. Al mismo tiempo la globalización nos da la oportunidad de acceder a un gran repertorio de estas extraordinarias semillas y a múltiples y variadas recetas de otras partes del mundo.

Consumo reducido a la mitad

En España, hasta la década de 1960 se consumían casi a diario. En 1964, el consumo de legumbres era de 41 gramos (en crudo) por persona y día (287 g/semana), según datos del Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA-1).

Sin embargo, desde entonces, por diversos motivos, han perdido prestigio y han sido sustituidas por otros alimentos, generalmente de origen animal, y en los últimos años su consumo prácticamente se ha reducido a más de la mitad. En el año 2011, era de 18 gramos/persona y día (126 g/semana), tal y como revela la Encuesta ENIDE.

Actualmente, las legumbres se consumen, mayoritariamente, una vez a la semana (principalmente lentejas y garbanzos), aunque un 5% de la población no las come nunca. Estas cifras son preocupantes pues las legumbres son uno de los ingredientes más nutritivos, económicos y versátiles de nuestra dieta.

Para celebrar el [Año Internacional de las Legumbres](#), el [Grupo Innovadieta](#) de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) [ha preparado el calendario 2016](#) con doce buenas razones para comer legumbres:

1. Son una **excelente fuente de proteínas** (20-40%) de muy buena calidad, especialmente, cuando se consumen con otros alimentos como los cereales dando lugar a una proteína completa. Este es el caso de la asociación legumbres y arroz o pasta 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 tradicionales potajes de nuestro país son un claro ejemplo de la aplicación empírica de un hecho que posteriormente ha sido comprobado experimentalmente. Esta complementación proteica es importante en las dietas de las personas vegetarianas.
2. **No tienen gluten.**
3. Abundan en **hidratos de carbono** (30-60%), principalmente complejos de absorción lenta y **bajo índice glucémico**, que ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre y pueden ser muy útiles para los diabéticos.
4. Tienen una **apreciable cantidad de fibra** (12-25%), soluble para controlar el colesterol y la glucosa en sangre e insoluble para prevenir el estreñimiento. También en este caso el refranero lleva razón: "*Lentejas, garbanzos y judías ponen el intestino al día*". El alto contenido de fibra y de proteína tiene un **efecto saciante** que ayuda en los regímenes de adelgazamiento. Por otro lado, algunos de los



Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

componentes de la fibra pueden actuar como prebióticos estimulando el crecimiento de flora bacteriana beneficiosa en el colon.

5. Excepto soja, cacahuets y altramuces, contienen **muy poca grasa** y de muy buena calidad (2-5%), por lo que el **aporte calórico es bajo**: unas 300 kcal/100 g del alimento crudo o unas 100-150 kcal/100 g de la legumbre ya cocinada.
6. **Sin colesterol.**
7. **Buena fuente de minerales:** hierro, potasio, magnesio, calcio, cinc, fósforo, entre otros. Por el contrario, tienen **poco sodio.**
8. **Buena fuente de vitaminas:** tiamina, niacina, ácido fólico, carotenos y algo de vitamina B₂, B₆ y vitamina C.
9. **Aportan antioxidantes** y otros bioactivos como polifenoles, fitoesteroles, isoflavonas o saponinas, importantes en la prevención de muchas enfermedades.
10. **Son buenas para la salud.** Además de su importante valor nutritivo, hoy se sabe que muchos de sus componentes pueden tener un papel protector en enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y también en el control del peso corporal y en la prevención de la obesidad.
11. **Son sabrosas, fáciles de preparar, gastronómicamente versátiles, económicas y se conservan muy bien.**
12. **Contribuyen a la sostenibilidad del planeta y a mitigar el cambio climático.** Aumentan la fertilidad del suelo donde crecen al fijar el nitrógeno del aire; son altamente eficientes en el uso del agua, especialmente en comparación con otras fuentes de proteína; las semillas secas de leguminosas apenas requieren un procesamiento tras su recolección y se conservan sin refrigeración, lo que reduce el consumo de recursos naturales en las etapas finales de la cadena alimentaria. La posibilidad de que las legumbres se puedan almacenar durante muchos meses y años sin estropearse reduce la probabilidad de desperdicio alimentario por parte de los consumidores.

Dos o tres raciones semanales

Por todos estos aspectos beneficiosos, se recomienda que la dieta incluya unas dos o tres raciones de legumbres a la semana (unos 160-240 gramos por semana) [Peso de la ración: 60-80 gramos en crudo. Unos 150-200 g ya cocinadas (al cocinar las legumbres, por absorción de agua, pueden duplicar o triplicar su peso)].

Ya lo dice bien claro el refranero: *“Tres veces a la semana, la legumbre es muy sana”*. Estas recomendaciones contribuyen también a reducir el consumo de carnes que es muy superior al recomendado en los países desarrollados y están en la línea de las actuales directrices encaminadas a disminuir el consumo de alimentos de origen animal sustituyéndolos por otros de origen vegetal.

No lo dudes más y empieza mañana mismo a incluir en tu dieta estos alimentos de propiedades tan extraordinarias: sanos para el hombre y sanos para el planeta. Hay tantas recetas diferentes como días tiene el año.



Universidad Complutense de Madrid

OFICINA DE TRANSFERENCIA DE RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Unidad de Información Científica y Divulgación de la Investigación

Beatriz Beltrán y Ángeles Carbajal. Investigadoras del Grupo Innovadieta. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.

Referencias bibliográficas:

- Bach-Faig y col., [Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates.](#) Public Health Nutr. 2011 Dec; 14 (12A): 2274-84.
- 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.
- [Legumbres. Nutripedia.](#)
- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. [Consumo Alimentario en España 2014.](#)
- Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 17ª edición revisada y ampliada. 2015. ISBN: 978-84-368-3363-8.
- Varela G, Moreiras O, Carbajal A, Campo M. Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación 1991. Encuesta de Presupuestos Familiares 1990/91. Tomo I. INE. Madrid, 1995.