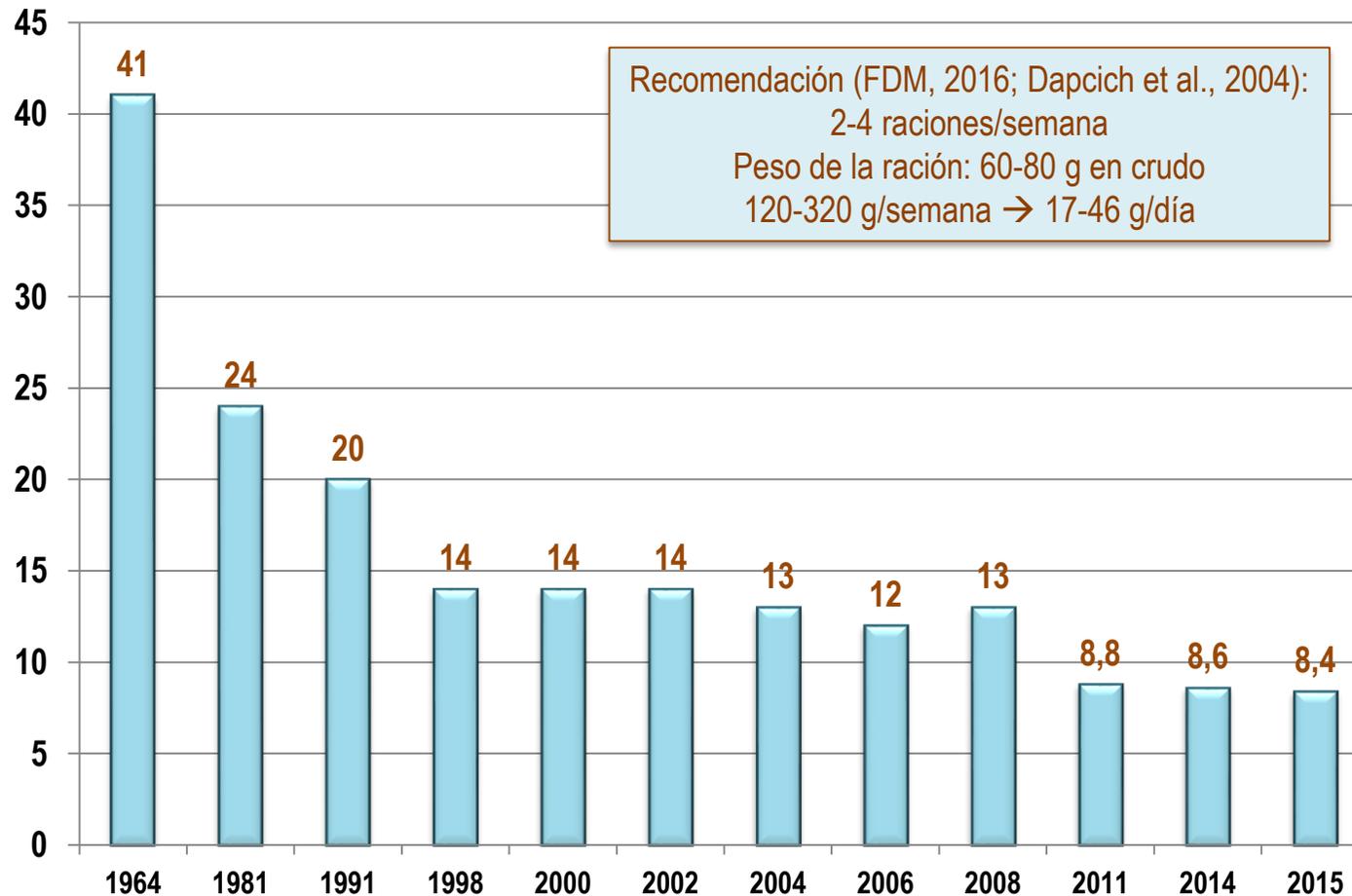


Figura 1. Evolución del consumo de legumbres (g/día) en España

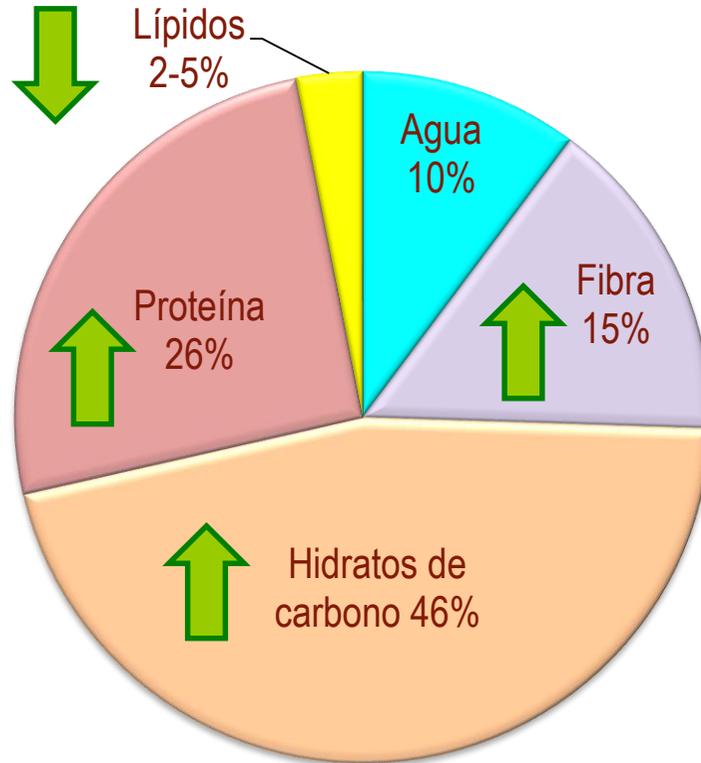


ENNA – Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación: 1964-1991 (Varela et al., 1995).

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

MAGRAMA, 2015.

Figura 2. Composición media en macronutrientes de legumbres por 100 gramos de parte comestible en crudo (Moreiras et al., 2016)



BAJA densidad energética:
≈250-400 kcal/100 g de parte comestible, en crudo
≈200-270 kcal/ración (60-80 g en crudo)



ALTA densidad de nutrientes y bioactivos:

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



BAJO contenido de:
Grasa, grasa saturada, azúcares y sodio.

NO contienen:
Gluten, colesterol, retinol y vitaminas B₁₂ y D.

Figura 3. Complementación proteica

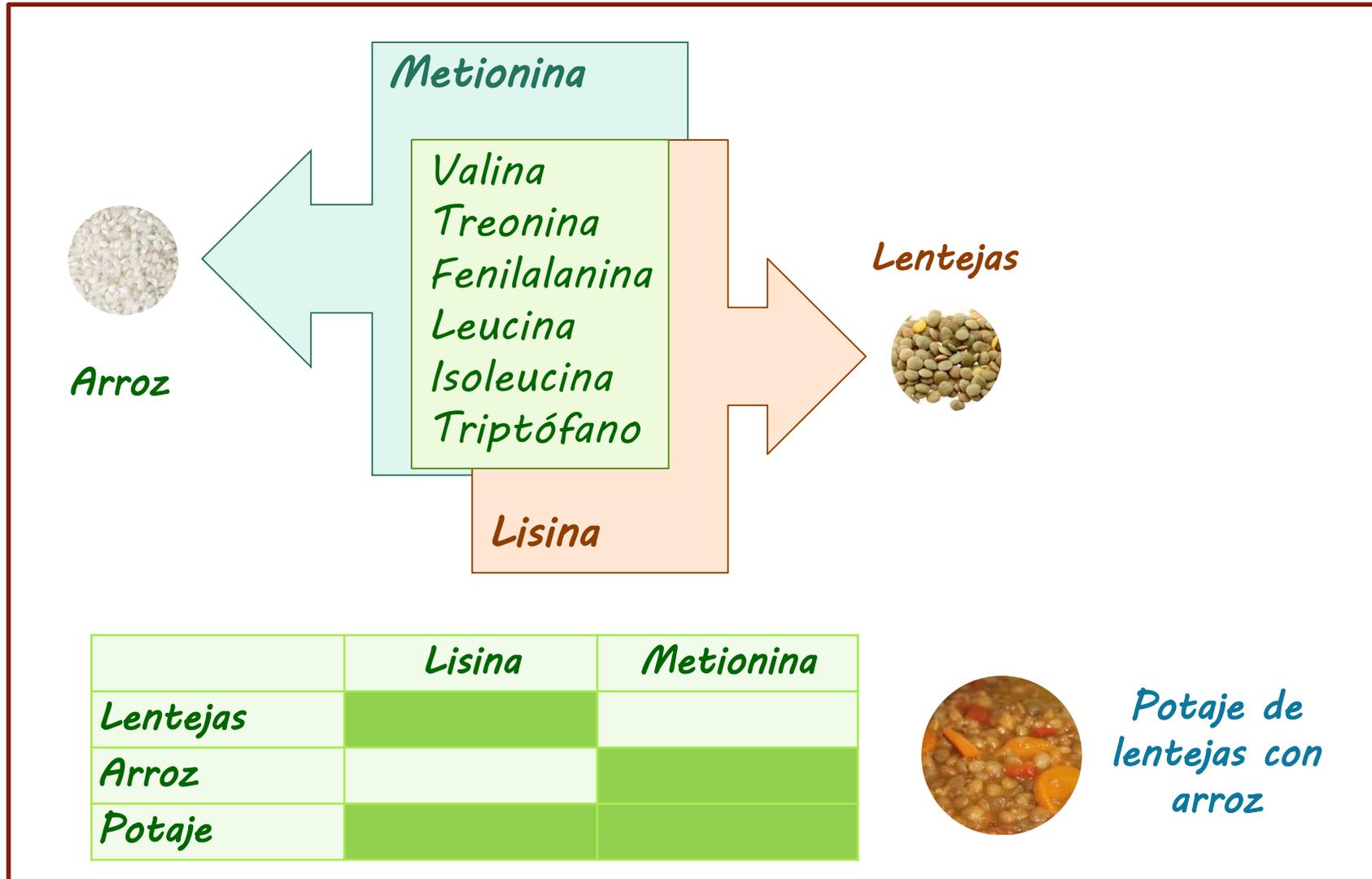


Figura 4. Contenido en potasio de algunos alimentos
(Moreiras et al., 2016)

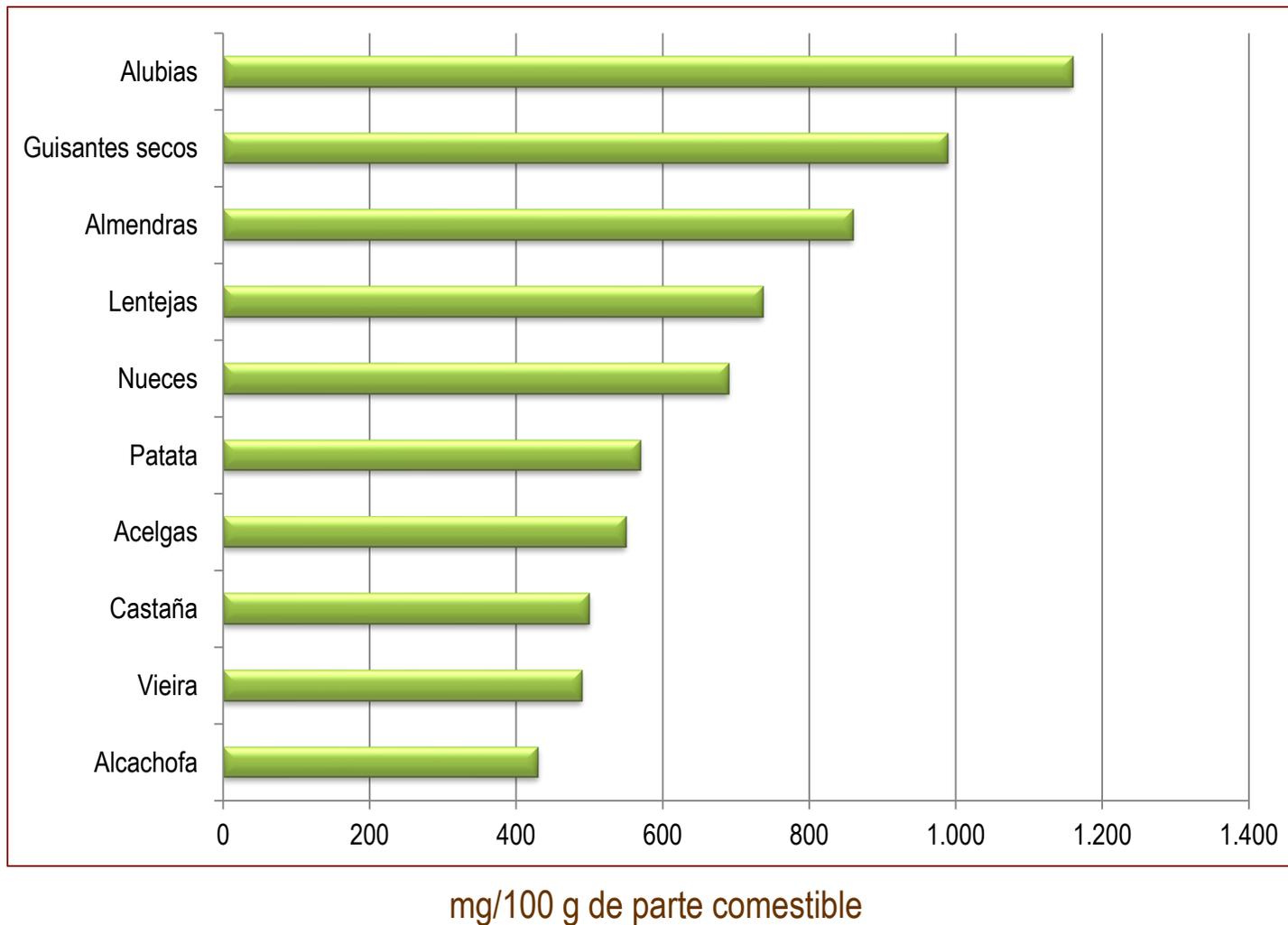


Figura 5. Contenido en ácido fólico de algunos alimentos
(Moreiras et al., 2016)

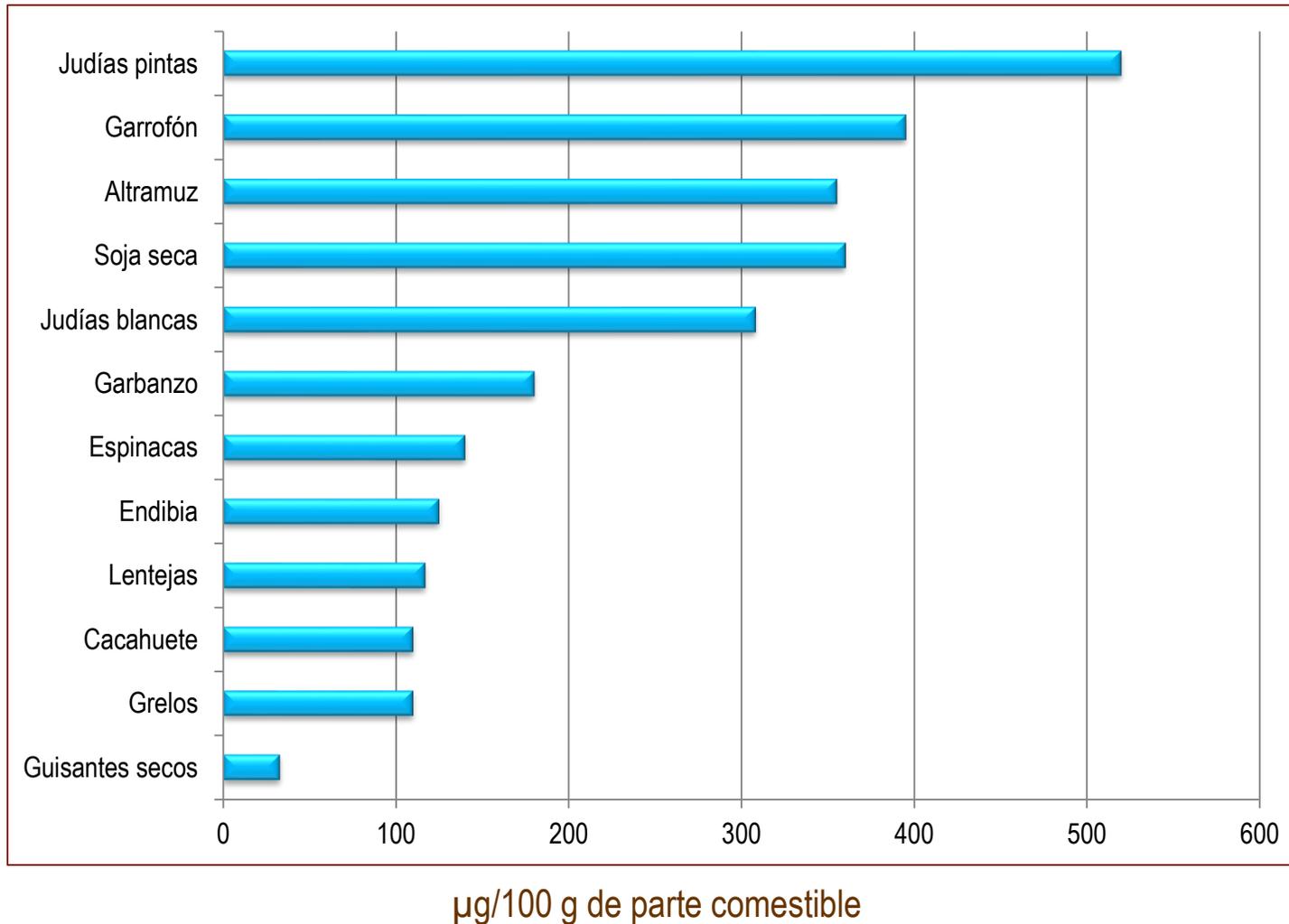


Figura 6. Bioaccesibilidad intestinal de los compuestos polifenólicos (CP) contenidos en legumbres (Saura-Calixto et al., 2007b)

