

la dieta mediterránea

Lentejas

Cien gramos de lentejas aportan 314 calorías. Alimento rico en hierro, calcio, magnesio, proteínas y fibra del grupo de las legumbres y alimento bajo en colesterol. En España es Castilla-La Mancha, en especial Cuenca, la principal productora de esta legumbre

El catedrático de Nutrición y Bromatología y presidente de la Fundación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela, las legumbres están dentro de los alimentos vegetales, y cree que, junto con los cereales, son las grandes olvidadas. Son una importante fuente de proteína de origen vegetal, bajas en sodio y azúcares. Aportan vitamina B1, ácido fólico, hierro, magnesio, potasio fósforo y cinc.

Este último mineral es muy importante para la alimentación infantil y la tercera edad. Según Varela, son fuente importante de carbohidratos, contienen antioxidantes y aminoácidos, y aportan cantidades importantes de fibra dietética. Añade que al no tener grasa aportan pocas calorías y reducen el contenido en sal y azúcar.

Combate la obesidad

La idea de que la legumbre engorda es falaz, según comparten asimismo el presidente de la Fundación Alimentación Saludable, Jesús Román, y la nutricionista Elisa Blázquez, de la Clínica Medicina Integrativa. Este falso mito se extiende

también a guisantes, habas secas, soja, cacahuets y altramuces, todos ellos de la familia de las leguminosas. «Lo que engorda es comer de más y las carnes y embutidos con que se mezclan estos platos tradicionales. Lo que ha cambiado son los hábitos de vida, los ritmos de trabajo, y ya no se tiene tiempo de ver cómo cuecen mientras se cocinan perfectamente. Sin embargo, su cocinado es esencial para, por ejemplo, evitar las molestias digestivas. De ese efecto de meteorismo (nombre técnico de la producción de gases) habla Lourdes March en su último libro, «La cesta de la compra» (Editorial Kailas, 2016). «Las legumbres si se cuecen perfectamente y se mastican bien no producen digestión pesada», contrasta. Contribuyen además a controlar el colesterol y la tensión arterial, añaden los expertos.

«Las leguminosas están dentro del pequeño grupo de alimentos que proporcionan conjuntamente proteínas, calcio y hierro, ambos minerales fundamentales en la nutrición humana», abunda March. Plato básico de los países de cultura mediterránea, su consumo en España ha ido y venido, se sitúa por encima de Italia y Reino Unido, pero claramente inferior al de hace varias décadas, lamenta García Luengo.

Tres en uno
Las leguminosas son de los pocos alimentos que aportan proteínas, calcio y hierro

Consejos para una ingesta óptima

¿Cuántas veces se deben tomar?

Los especialistas en Nutrición recomiendan el consumo de legumbres como mínimo tres veces por semana, alternándolas con cereales, como arroz, y pasta.

¿Cómo se deben comer?

Se aconseja acompañarlas con cereales y patatas, otras hortalizas y verduras, y siempre sin añadirles vinagre porque este impide la asimilación del hierro, que es uno de los principales nutrientes de las leguminosas.

¿Cómo se cocinan para que no resulten indigestas?

Expertos como Jesús Román, del Comité Científico de Sedca (Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación), apelan a la cocción al estilo antiguo, la lenta, la de tres o cuatro horas para potajes y cocido.

¿Valen igual las legumbres cocidas y envasadas que

encontramos en el súper?

«La legumbre cocida envasada es de gran utilidad porque, partiendo de un producto ya listo para comer, permite la realización de innumerables platos de gran calidad con un gran ahorro de tiempo. Por otra parte, soluciona el problema de la cocción en las zonas donde la composición del agua impide la correcta cochura», relata a ABC Lourdes March, asesora gastronómica.

¿Son peores que otros productos como la quinoa?

La quinoa es un pseudocereal cultivado en los Andes y cuyo consumo está cada vez más de moda en España. «Teniendo las legumbres, lo mejor es combinar dentro de nuestra dieta ecléctica y de vez en cuando tomar un plato de quinoa, que se asimila como un plato ligero, aunque muchas veces se come porque tiene un tinte exótico», defiende Jesús Román. La quinoa suministra proteínas y no tiene gluten.

Guisantes

Aportan 317 calorías por una toma de cien gramos. Es la legumbre más cultivada en España, superando las 113.300 toneladas. Los guisantes contienen un 76% de proporción de agua y se prescriben contra problemas cardíacos porque benefician la circulación de la sangre

