



JAVIER NATES

El consumo de legumbres en nuestro país es escaso, alertan los expertos en nutrición, que consideran que debería volver a estar en nuestra mesa de forma recurrente. Frases como «ya no se come como antes» o «lo auténtico es no perder las buenas costumbres» no son solo un tópico o un reclamo publicitario, sino que las legumbres en todas sus variedades –lentejas, judías, frijoles, habas, guisantes y garbanzos– son una fuente vital de proteínas de origen vegetal y aminoácidos.

La ONU, que declaró por primera vez el pasado 10 de febrero el Día Mundial de las Legumbres, ha manifestado en reiteradas ocasiones la necesidad de aumentar y mucho la ingesta de leguminosas.

La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la revista científica «The Lancet» han lanzado en las últimas semanas mensajes muy claros a la opinión pública: es necesario duplicar el consumo y fomentar su cultivo, tanto para nuestra salud como para la del planeta. Se trata además de un alimento barato y sostenible, ya que necesita menos agua, fija más nitrógeno al suelo y su huella de carbono es más baja que otros cultivos.

El representante de la FAO en España, Ignacio Trueba, asegura que el objetivo número uno es «acabar con el hambre en el mundo para 2030 y las legumbres son un alimento excepcional desde el punto de vista proteico».

En cuanto a sus cualidades nutricionales, el presidente de la Federación Española de Nutrición (FEN), Gregorio Varela, es tajante: «Las legumbres, en todas sus variedades, constituyen un referente en cuanto al contenido de energía y nutrientes, y es un alimento que encaja con los principios de la dieta mediterránea».

### Mucha fibra y poca grasa

Para Varela este alimento es capaz de aportar entre el 20 y el 30 por ciento de la proteína vegetal no asociada a grasas saturadas, además de un 55 por ciento de hidratos de carbono. Y en algo que considera fundamental como es la fibra, «de la que tenemos bastante carencia».

Otras de las principales características de este alimento, según el presidente de la FEN, es que apenas tiene grasa y la poca

## LEGUMBRES

# redescubrir una alimentación

# SANA Y BARATA

Este cultivo, fuente de proteína vegetal y aminoácidos, es base fundamental para una dieta equilibrada

**Proteínas** Las lentejas proporcionan el doble de proteínas por porción que la quinoa.

**Fibra** Todas las legumbres tienen 4 veces más fibra que el arroz integral.

**Antioxidantes** Una porción de judía riñón roja tiene más antioxidantes que los arándanos.

**Hierro** El frijol negro posee 1,5 veces más hierro en una ración que un filete de vacuno.

**Potasio** Una porción de guisantes tiene el mismo potasio que una banana.

**Ácido fólico** Los garbanzos poseen 3 veces más ácido fólico por ración que la col.

que contiene es de origen poliinsaturada. Y por si fuera poco, las legumbres aportan también a nuestro organismo micronutrientes, minerales como calcio, fósforo, hierro y manganeso, además de vitaminas B1 y B2.

Su ingesta habitual es particularmente adecuada en la lucha contra la obesidad y para prevenir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En este sentido, el estudio Pre-dimed llevado a cabo por el Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciberobn) y la Unidad de Nutrición Humana de la Universidad Rovira i Virgili arroja datos reveladores. En él participaron 3.349 personas con alto riesgo cardiovascular. Tras cuatro años de estudio, la conclusión fue que aquellos que consumían mayor cantidad de legumbres (28,75 gramos/día, el equivalente a 3,35 raciones a la semana) frente al grupo que tomó menos (12,73 gramos/día o 1,5 raciones semanales), presentaban un 35 por ciento menor de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Para Gregorio Varela es muy recomendable consumir legumbres, en todas sus variedades, como mínimo de dos a tres días por semana. «Es una magnífica decisión para nuestra salud y nuestro futuro», afirma.

La presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas, Alma Palau, la

## Beneficiosas para bebés, embarazadas o celíacos

Las legumbres son muy recomendadas, según la Asociación Española de Pediatría, en los primeros años de nuestra alimentación a fin de satisfacer las necesidades nutricionales diarias.

Las mujeres, especialmente las que están en edad reproductiva, el alto contenido de hierro que posee este alimento se absorbe mejor si se combinan con vitamina C. De este modo, su ingesta ayuda a combatir la anemia, una afección muy frecuente durante el embarazo. En el caso de los celíacos, tanto lentejas, judías, garbanzos o guisantes no contienen gluten, por lo que pueden comerlos sin problemas.

Asimismo, para aquellas personas que deciden seguir una dieta vegetariana o vegana, las legumbres les aportan proteínas, minerales y vitaminas.

eleva incluso a cuatro días por semana, «pero sustituyendo el exceso de carnes procesadas por una mayor cantidad de hortalizas».

Sin embargo, en nuestro país ese número ideal de tres o cuatro raciones por semana ha descendido a una. Desde 1974 hasta 2015, su consumo ha caído en torno a un 73 por ciento, afirma el presidente de la Asociación de Leguminosas de España (ALE), Antonio Caballero, que destaca que con motivo del Año Internacional de las Legumbres, en 2016, «el consumo ha remontado, pero estamos lejos de lo que la OMS nos pide».

Según los últimos datos del Ministerio de Agricultura, hasta junio de 2018 el consumo estimado en los hogares de nuestro país fue de 3,41 kilos por persona, un 6,5% más que en 2016. «No podemos consentir que haya caído en picado el consumo en España», concluye Palau.