

Las lentejas, los garbanzos y las alubias no son exclusivas del puchero. En los meses más calurosos del año se pueden disfrutar en forma de ensalada, hummus, patés, cremas, hamburguesas, albóndigas o aperitivos. Sostenibles, baratas, versátiles y muy nutritivas, las altas temperaturas no son excusa para no consumir, al menos, cuatro raciones de leguminosas a la semana.



UN VERANO DE LEGUMBRES

Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?”. Este dicho popular pone una vez más de manifiesto que el refranero es sabio, ya que resume a la perfección el papel de las legumbres en nuestra alimentación. Tanto por la cantidad y calidad de sus hidratos de carbono como de sus proteínas, es un alimento que no puede faltar en una dieta saludable a lo largo de todas las etapas de la vida: en la edad infantil, por su alta densidad de nutrientes; en la adolescencia, por la cantidad de hierro; en la edad fértil de la mujer, por el ácido fólico (una vitamina clave en el embarazo), y en las personas mayores, por su fibra y compuestos bioactivos con beneficiosos efectos para la salud, sobre todo para personas con diabetes, problemas cardiovas-

culares o sobrepeso. Pero para obtener estos beneficios, tenemos que consumir más legumbres. En España se come de media una ración por semana, una cantidad insuficiente. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), en su informe de diciembre de 2022, recomienda tomar, al menos, cuatro raciones a la semana e incluso llegar a la ración diaria. Aunque parezca complicado, no es difícil alcanzarla. La versatilidad de este alimento facilita su ingesta, únicamente hay que romper con el mito de que las legumbres solo se pueden comer de una manera: calientes y con cuchara.

BUENA FUENTE DE PROTEÍNAS.

Según la variedad, entre el 19% y el 36% de su peso en crudo es proteína. Esto convierte a las legumbres en la fuente vegetal más rica en este nutriente. La soja es la que más contiene (36%) y sus granos se consumen secos, en lata o texturizada (a partir de harina de soja).



También son leguminosas...

Son muchas las variedades de leguminosas que se cultivan y consumen por todo el planeta, pero en el entorno mediterráneo las más populares son las alubias (blancas o pintas, grandes o pequeñas), los garbanzos, las lentejas, la soja, los altramuces secos y el cacahuete. Este último y la soja tienen mucha más cantidad de grasa que el resto (49% el cacahuete

y 19% la soja), por lo que a veces se suelen usar para obtener aceite.

También son leguminosas los guisantes, la judía verde y las habas –se cosechan y consumen verdes–, aunque se clasifican como hortalizas. Aperitivos de edame o altramuces, además de ser saludables, pueden ayudar a alcanzar la ingesta de 3-4 raciones de legumbres por semana.



Los altramuces también están en la cima del *ranking* (36%) y son una buena opción como aperitivo. Le siguen el cacahuete (28%), las habas (26%), que se pueden tomar secas o cocidas, los frijoles (25%), las lentejas (23,5%), las judías blancas y pintas (23%) y los garbanzos (19%). Con ellas se pueden elaborar platos perfectos para el verano, como el falafel (croqueta de garbanzos o habas) de Oriente Medio y hamburguesas o albóndigas vegetales.

MUCHA FIBRA Y POCAS GRASAS.

También destacan por su alto contenido en fibra. Unos 100 gramos de legumbres cocidas aportan entre 6,3 g y 9 g de fibra, más que frutas como el plátano (3,4 g/100 g) o las ciruelas (2,1 g/100 g). Se recomienda consumir 25 g al día de fibra.

Las legumbres que más tomamos en España –las lentejas, las judías y los garbanzos– casi no tienen grasa (entre 0,4 g y 2,6 g/100 g cocidas), que, aunque poca, es de muy buena calidad. Su grasa está compuesta en un 75% por ácidos grasos mono y poliinsaturados (ácido oleico, linoleico y alpha-linolénico). Si queremos sacar todo el partido a esa “grasa buena”, hay que acudir a la soja, que es la legumbre en la que más encontramos. Contiene un 18% de grasas (prácticamente todas insaturadas), frente al 6% de los garbanzos, por ejemplo. Los altramuces son otra buena opción, ya que el 15% de su composición es grasa, también insaturada.

HIDRATOS DE DIGESTIÓN LENTA.

Todos los hidratos de carbono que contienen los alimentos no son iguales. Algunos de ellos tardan menos de 15 minutos en digerirse y llegar a la sangre. Estos se denominan hidratos de carbono de digestión rápida.



+

Preparaciones para el verano.

Las legumbres son perfectas para protagonizar nuestro menú veraniego. Se pueden preparar en ensalada, triturarlas para elaborar cremas para untar o hamburguesas. También son perfectas para incorporar en fajitas o salteados.

da. Y, por otro, están los de digestión lenta, que tardan hasta 120 minutos en digerirse, por lo que los niveles de glucosa en sangre suben de forma lenta y controlada. Por ello, se puede decir que las legumbres son fuente de hidratos de carbono de buena calidad, ya que la mayor parte de los componentes de las legumbres (30%-60%) son hidratos de carbono principalmente complejos de absorción lenta y bajo índice glucémico.

TODO VITAMINAS.

Las legumbres aportan diversas vitaminas con actividad antioxidante (C, E y carotenos) y otras vitaminas con importantes funciones en el metabolismo (tiamina, niacina, algo de vitamina B2, B6, K y, especialmente, ácido fólico). Unos 100 g de legumbres cocidas aportan más del 30% de las ingestas recomendadas diarias de este último nutriente (200 µg/día).

Buenas para el campo

• **Beneficiosas para el suelo.** Las leguminosas juegan un papel clave en la sostenibilidad, ya que generan beneficios en el terreno en el que se cultivan. Estas plantas, al entrar en contacto con ciertos tipos de bacterias, son capaces de transformar el nitrógeno atmosférico en compuestos de nitrógeno que son utilizados por las plantas para su crecimiento, algo que mejora la

fertilidad del suelo. Además, algunas variedades son capaces de liberar fósforo, que también juega un papel importante en la nutrición de las plantas. Todo ello, permite reducir el uso de fertilizantes químicos.

• **Una huella reducida de desperdicio.** De las legumbres se aprovecha casi todo, por lo que solo se desperdicia una parte muy pequeña de los cultivos.



HIERRO Y SODIO.

La soja, las lentejas, las alubias y los garbanzos destacan por su contenido en hierro, pero se pierde mucho durante la cocción. Unos 100 g de lentejas secas aportan 7,1 mg de este mineral, pero al cocerlas (o al consumirlas en conserva, previamente cocidas) se queda en unos 3,50 mg, el 15% de la ingesta diaria recomendada (unos 14 mg/día). Es una cantidad importante, pero menor que la que aportan otros alimentos, como, por ejemplo, las almejas, que contienen tres veces más de la que se recomienda a un adulto al día.

El hierro que aportan las legumbres, al igual que el resto de vegetales, se denomina “no hemo”. Este hierro contiene unas sustancias que dificultan su absorción (antinutrientes).

Todas las legumbres secas son bajas en sodio, pero en verano, al utilizarse más las que vienen en conserva, puede que esto se vea alterado. El sodio es mayor en este formato, algo que hay que tener en cuenta si

se sigue una dieta baja en este mineral. Por ejemplo, la judía blanca seca tiene 43 mg de sodio por cada 100 gramos, pero esa cantidad se incrementa hasta los 243 mg en su versión de bote (0,6 gramos de sal). Los guisantes frescos contienen 1 mg de sodio, pero en conserva la cantidad sube hasta los 222 mg (0,5 g de sal). Estas cantidades siguen siendo bajas, ya que, según la Fundación Española del Corazón, un alimento que contenga menos de 0,3 gramos de sal por cada 100 g se considera que tiene “bajo contenido en sal”.

ASÍ SE SACA EL MÁXIMO PARTIDO.

• *Conseguir la proteína completa.* La calidad nutricional de una proteína se mide en función de los aminoácidos que contiene. Excepto el garbanzo y la soja, el resto de legumbres no contienen todos los aminoácidos esenciales o no los tienen en cantidades relevantes. Es decir, no aportan la proteína completa. ¿Cómo se puede conseguir? “Muchos platos tradicionales combinan las lentejas con el arroz, y esta

La soja es la que más proteína contiene (36%) y con sus granos se pueden preparar falafel, hamburguesas o albóndigas.

combinación tiene su sentido. Las lentejas son deficitarias en metionina (un aminoácido esencial), por lo que si las consumimos con cereales como el arroz o frutos secos como las nueces o semillas obtendríamos un aporte de proteínas de alto valor biológico, similar a las que aportan los alimentos de origen animal”, explica la dietista y nutricionista Eva Gargallo, miembro del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana. “Pero no es estrictamente necesario combinar legumbre y los cereales en el mismo plato. Podemos tomar un plato de legumbres durante la comida y consumir los cereales más tarde, en la merienda, cena o al día siguiente”, añade.

• *Qué hacer con los antinutrientes.* Las legumbres poseen antinutrientes, un tipo de “arma química” que utilizan las plantas para defenderse y que inhiben la absorción de minerales e interfieren con algunas enzimas digestivas. “Durante el remojo y el cocinado se elimina gran parte de estos antinutrientes. Además, para favorecer la absorción del hierro se recomienda combinar las legumbres con alimentos ricos en vitamina C, como el pimiento rojo y el tomate”, explica Gargallo. “La vitamina C se puede añadir en el mismo plato, como en una ensalada con pimiento aliñada con zumo de limón, o se puede tomar después como al tomar una pieza de fruta cítrica de postre”, aconseja Alba Santalieu, directora del Comité Científico de la Academia Española de Nutrición y Dietética.