

LEGUMBRES: UN TESORO A EXAMEN

DESCUBRE POR QUÉ ES BUENO CONSUMIRLAS, APRENDE A ESCOGERLAS Y SACA EL MAYOR PARTIDO A TU COMPRA: SON ECONÓMICAS, RICAS EN FIBRA Y PROTEÍNAS Y CON MUY POCAS GRASAS. CUESTA CRER QUE SU CONSUMO HAYA DECRECIDO CONSIDERABLEMENTE A LO LARGO DE LAS ÚLTIMAS DÉCADAS.



H

ablar de legumbres es darse un paseo por la historia misma de la humanidad. Junto a los cereales, llevan milenios constituyendo la base de nuestra alimentación, y hallamos vestigios de su presencia en las civilizaciones más antiguas y remotas. Las lentejas eran veneradas en el antiguo Egipto; las alubias, cultivadas en las civilizaciones precolombinas 8.000 años antes de Cristo; y en Oriente Próximo cereales como trigo y cebada se asociaban ya a lentejas o guisantes hace 10.000 años. Llegadas a Europa después del descubrimiento de América, fueron el sustento de una población diezmada por guerras, epidemias y hambrunas.

Económicas, ricas en proteínas y carbohidratos y bajas en grasa (del uno al dos por ciento en judías y lentejas, y menor del siete en los garbanzos), nuestra cultura común no sería la misma sin esos platos de cuchara. Pero a pesar de sus indudables beneficios, el consumo de legumbres en España ha decaído constantemente. Por persona y año, hemos pasado de consumir 13 kilos en los años 50 hasta aproximadamente cinco, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA). Y aunque 2017 registró por primera vez en 40 años un repunte del 4,4% en su consumo, seguimos lejos de las tres raciones que recomiendan los expertos en nutrición. Mientras tanto, las ventas de los establecimientos de comida rápida y a domicilio han crecido un 5,7% en 2017 hasta alcanzar los 3.320 millones de euros en España, aunque seguimos estando a la cola del consumo en Europa (y a la cabeza en cuanto al precio).

PARA CASI TODAS LAS DIETAS.

Una de las falsas creencias más extendidas sobre las legumbres es que no deben consumirse con frecuencia porque engordan. Sin embargo, su efecto saciante las convierte en una opción ideal para las dietas bajas en calorías, y no debemos olvidar que el nivel calórico del plato variará considerablemente dependiendo de si mezclamos las legumbres con verduras o carnes como chorizo o morcilla. Su consumo habitual ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y diabetes; controla la presión sanguínea, protege la microbiota intestinal y regula las hormonas digestivas, según la Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética (FESNAD). Es



ANÁLISIS

Para esta guía se analizaron 82 variedades de marcas representativas en cada uno de los formatos de legumbres disponibles (secas, cocidas y preparadas): **Luengo, Carretilla, Eroski, Seleqtia, Gvtarra, Pedro Luis, Litoral, Ja'e, La Cochura, El Hostal, La Asturiana, Garlan y Veritas**. Quedan fuera los guisantes, usados mayormente como guarnición, y los cacahuetes.

además un alimento especialmente indicado para los celíacos, al estar libres de gluten, y para los diabéticos, por su bajo índice glicémico: los hidratos de carbono, su principal macronutriente, son complejos, de absorción lenta, por lo que la glucosa pasa a la sangre de forma progresiva. Su alto contenido en fibra soluble puede reducir el colesterol, ayuda a controlar el azúcar en sangre y favorece el tránsito intestinal, combatiendo eficazmente el estreñimiento.

ALTAS EN PROTEÍNA, BAJAS EN GRASA.

Otro mito que desde hace tiempo trata de desmerecer a las legumbres habla de la baja calidad de las proteínas de origen vegetal. Sin embargo, como sostiene la nutricionista Lucía Martínez, tanto la soja como los garbanzos y algunos tipos de alubias presentan proteínas completas, y su contenido en aminoácidos es complementario al de los cereales (por ejemplo, el arroz), lo que da lugar a una proteína combinada de alta calidad presente en muchos de esos potajes tradicionales en nuestra gastronomía. No en vano el contenido proteico de las legumbres es el más alto de todos los alimentos de origen vegetal, siendo además más sanas, baratas y sostenibles que las de origen animal.

¿LOCALES O IMPORTADAS?

A pesar de que el consumidor busca cada vez más la producción local, España no cultiva la suficiente legumbre como para cubrir la demanda existente, por lo que ha de importar producción de países como Estados Unidos, Canadá, México o Argentina. Una situación deficitaria que se explica por dos motivos principales, según apunta Javier Alonso, director técnico de la Indicación Geográfica Protegida Lenteja Tierra de Cam-

Cada legumbre, un valor

La soja es la más energética (406 calorías por cada 100 gramos), la que más grasa (19) y la que más proteína tiene: 72 gramos en una ración de 200, mientras que la misma cantidad de ternera proporciona 48. Las alubias, por su parte, tienen más fibra que ninguna (25 gramos por cada 100), y los garbanzos el nivel más alto de carbohidratos (55). En conjunto, también son una buena fuente de minerales (hierro, zinc, calcio) y vitamina B.

pos: “Por un lado, es una cuestión de precios. En otros países se cultiva en grandes extensiones, lo que, unido a menores costes de combustible y maquinaria, hace que se abaraten los precios” y que la rentabilidad (y competitividad) de su cultivo en España sea menor. Por otro, las condiciones agroclimáticas hacen que la producción fluctúe mucho de una temporada para otra, y ello dificulta que el envasador pueda comprometerse a adquirir una cantidad estable cada año.

Aún así, existen en España 10 áreas de producción reconocidas a través de los sellos de Indicación Geográfica Protegida (IGP) y Denominación de Origen Protegida (DOP), que ofrecen cultivos nacionales de gran calidad y con un consumo más sostenible, al reducirse el impacto ambiental de su producción y transporte (ver recuadro en pág. 19). En consecuencia, aunque el precio de la legumbre local certificada es, en general, más elevado, también puede resultar una opción más sostenible y *gourmet*.

SECAS VERSUS COCIDAS.

Si optamos por comprarlas secas y cocinarlas en casa, la oferta puede ser abrumadora: lenteja pardina o castellana; alubia pinta o morada; judía blanca larga, de riñón, judiones o fabes; garbanzo castellano, lechoso o pedrosillano... ¡Hasta 20.000 diferentes! Y si nos queremos llevar legumbres a granel (se encuentran fácilmente en mercados y pequeños comercios), el MAPA recomienda que comprobemos su olor, que ha de ser fresco, y que elijamos ejemplares que estén limpios y sanos, enteros y de tamaño y color uniformes para que se cocinen al mismo tiempo. Las alubias, independientemente de su variedad, deben presentar una piel lisa, suave, brillante y sin arrugas, y las lentejas deben de estar enteras y desprender un olor fresco, con un ligero toque a nueces. En cualquier caso, las legumbres que encontraremos en cualquier establecimiento son de categoría extra (superior), I (buena calidad) o II (cumplen con los requisitos básicos para su comercialización).

Si nuestro ritmo de vida no deja mucho tiempo para experimentar en la cocina, disponemos de otra opción que resultará muy útil: aquellas que se comercializan cocidas, normalmente en frascos de cristal de 400 gramos (aproximadamente dos raciones) que nos evitarán tener que po-



ner las legumbres en remojo durante horas. El coste, no obstante, varía considerablemente entre unas y otras. Mientras el precio medio por ración de legumbre seca es de unos 26 céntimos de euro, la ración de cocidas cuesta un media de 60 céntimos.

A la hora de escoger la opción más saludable, es importante fijarse en la lista de ingredientes, que deberá ser lo más sencilla posible: legumbre, agua y sal (y si es marina, mejor). De entre las marcas analizadas para esta guía de compra, solo **Pedro Luis** cumple con este requisito; el resto contiene conservantes y antioxidantes. La cantidad de sodio que llevan las hace poco recomendables para dietas bajas en sal; sin embargo, este aspecto se puede minimizar si desechamos el líquido de cobertura y enjuagamos las legumbres antes de prepararlas. Las que menos contienen son las de bajo contenido en sal de **Luengo** (0 g), y las que más, las de **Pedro Luis** (0,9 g), siendo la media del resto de variedades 0,6 g. En ningún caso debería de exceder 1,5 gramos por cada 100, y mejor si no llevan azúcar añadido, condiciones que cumplen todas las variedades analizadas en esta guía.



En las legumbres cocidas, podemos reducir el nivel de sal descartando el líquido de cobertura y enjuagándolas antes de su consumo.

Por último, otra curiosidad de las legumbres cocidas es que resultan una opción muy práctica para platos menos tradicionales como ensaladas, humus o hamburguesas, que además pueden contribuir a hacer de las legumbres un plato más atractivo para toda la familia.

PLATOS PREPARADOS.

En el caso de las recetas precocinadas, el valor nutricional depende de lo saludable que sea el acompañamiento de las legumbres: en la parte menos calórica están las lentejas con verduras **Litoral** (67 calorías y

Cantidades de fibra por cada 100 gramos

Lentejas	11,7 gr
Garbanzos	15 gr
Soja	15,7 gr
Alubias	25,4 gr

2,7 gramos de grasa por cada 100 gramos), mientras que en el extremo más alto encontramos el cocido madrileño **Carretilla** (190 calorías y 12,5 gramos de grasa). Además, es el que más sal tiene. En el capítulo de grasas saturadas, tres opciones no superan el 6% de la ingesta recomendada diaria: los garbanzos **Hoy Legumbres**, de **Litoral** (4,5) y las lentejas con verduras de la misma marca (6). Por contra, seis de ellas se sitúan por encima del 35%: el cocido madrileño **Eroski** (36) y el de **Litoral** (39), las lentejas a la riojana **Eroski** (40,5) y tres fabadas asturianas, las de **Litoral** (46,5), **Carretilla** (48) y **Eroski** (54).

Para hacernos una idea del diferente valor nutricional entre comprarlo envasado o cocinarlo nosotros (aparte del sabor y de la ausencia de aditivos en la preparación casera), una ración de 300 gramos de fabada asturiana **Litoral** contiene 427 calorías, 25 gramos de grasa y casi 24 gramos de hidratos de carbono; un plato casero de alubias con 50 gramos de chorizo, 70 de morcilla y verduras va hasta las 657 calorías, 38 gramos de grasa y 49 de hidratos, si bien hay que tener en cuenta que las cantidades de legumbre y carne son probablemente diferentes. Si el acompañamiento del guiso casero es completamente vegetal, este aporte calórico se reduce a 161 calorías, 2,5 gramos de grasa y 47 de carbohidratos.

LOS PRECIOS CUENTAN.

La amplia gama de legumbres secas y cocidas disponibles en el mercado impide incluir todos los precios en esta guía, pero sí analizar los rangos en que se mueven. Como era de esperar, la opción más económica es la legumbre seca, puesto que cada paquete de un kilo incluye unas 12 raciones de 80 gramos (que equivalen a unos 200 gramos ya hidratadas). El coste de las judías fluctúa de los 14 céntimos por ración de la alubia blanca larga **Eroski Basic** a los 60 de la alubia

Consumo semanal de una familia de cuatro personas

PRODUCTO	CANTIDAD PARA 4 PLATOS	PRECIO POR RACIÓN	COSTE SEMANAL TOTAL* (tres comidas para cuatro personas)
Platos preparados (1 ración=300 g)			
Fabada asturiana Litoral	1.200 g	1,28 euros	15,36 euros
Alubias Hoy Legumbres Litoral	1.200 g	0,82 euros	9,84 euros
Cocido madrileño Carretilla	1.200 g	1,22 euros	14,65 euros
Lentejas riojana Eroski	1.200 g	0,75 euros	8,98 euros
Legumbres cocidas (1 ración=200g)			
Alubia pinta al natural Pedro Luis	800 g	0,84 euros	10,08 euros
Garbanzo cocido Gvtarra	800 g	0,64 euros	7,68 euros
Lentejas Eroski Basic	800 g	0,33 euros	3,96 euros
Soja cocida Luengo	800 g	0,78 euros	9,36 euros
Legumbres secas (1 ración=80g)			
Alubia blanca larga El Hostal	320 g	0,28 euros	3,36 euros
Garbanzo lechoso La Cochura	320 g	0,21 euros	2,52 euros
Lenteja pardina La Asturiana	320 g	0,30 euros	3,60 euros
Soja verde Veritas	320 g	0,41 euros	4,92 euros

* Cálculo basado en un consumo medio de tres raciones por persona y semana, según recomienda FESNAD. En las legumbres secas y cocidas, el coste de cada comida dependerá del acompañamiento: uno vegetal (40 g de patata, 40 de zanahoria y 20 de puerro) supone un coste adicional de 0,13 euros por ración (1,56 euros a la semana), mientras que 70 g de morcilla y 50 de chorizo, además de 20 g de patata, 20 de zanahoria y 10 de puerro, añaden 0,83 euros por ración (9,96 euros a la semana).

El contenido proteico de las legumbres es el más alto de los alimentos de origen vegetal; son además sanas, baratas y sostenibles.

pinta Garlan; de los 12 céntimos de la lenteja pardina Eroski Basic a los 30 de La Asturiana; y de los 15 del garbanzo pedrosillano Eroski Basic a los 25 de El Hostal. Entre las cocidas, los precios se sitúan entre los 0,33€ por ración de la gama Eroski Basic y los 0,98€ que cuestan las legumbres de Pedro Luis. La única de las analizadas en esta guía que oferta soja cocida es Luengo (1,55€ el tarro de 400 gramos, es decir, dos raciones). En cuanto a los

precios de los platos preparados, se pueden consultar en el semáforo nutricional al final de esta guía (pág. 21).

APRENDE LOS TRUCOS...

Lo primero (y fundamental, en el caso de garbanzos y alubias) es el tiempo de remojo: sumérgelas la noche anterior y así estarán listas para la cazuela 12 horas después. Puedes incluso poner en remojo una cantidad más grande de la que vayas a usar (o incluso de distintos tipos de legumbre), escurrirlas al día siguiente y congelarlas en bolsas herméticas. De esta manera ahorrarás tiempo la próxima vez, ya que no será necesario hidratarlas. ¿Listo para encender los fogones? Salvo que las queramos muy caldosas, la proporción de agua de cocción será de tres veces la cantidad de legumbres. Si no han sido hasta ahora parte de nuestra dieta habitual, es mejor incorporarlas poco a poco y con raciones pequeñas (por ejemplo, como guarnición), a fin de que el cuerpo se acostumbre a digerirlas. Añadir la sal hacia el final de la cocción, en lugar de al principio, acorta el tiempo de cocinado y hace que la piel esté más fina, facilitando su



CONOCE LAS DELICIAS LOCALES CON CERTIFICADO DE ORIGEN

En España existen 10 zonas de producción con un reconocimiento especial (IGP y DOP). Sus cultivos, a veces escasos, presentan características organolépticas exclusivas de las zonas donde se producen; de ahí su precio y calidad. Un dato: los garbanzos de Fuentesauco y Escacena no superan el 1% del total de la producción nacional.



Faba asturiana. Grandes, de forma arriñonada, suaves de piel y mantecosas al paladar, son imprescindibles para una auténtica fabada.



Alubia de La Bañeza-León. Tienen una piel más fina y requieren menos cocción que otras variedades, con lo que mantienen mejor sus cualidades.



Garbanzo de Fuentesauco (sureste de Zamora). Poco granuloso y de piel blanda, su intenso sabor lo hace idóneo para acompañar tanto carnes como productos del mar o vegetales.



Judías de El Barco de Ávila. Poco harinosas, de piel fina y alta mantecosidad, se cultivan en apenas 40 hectáreas. Necesitan menos tiempo de cocción y su característico sabor marida mejor con un vino tinto, que realza sus cualidades.



Lenteja de La Armuña (norte de Salamanca). De color verde claro y piel fina, presentan un sabor agradable y no pierden la piel al cocerse.



Lenteja Pardina de Tierra de Campos (provincias de León, Palencia, Valladolid y Zamora). Mantecosa y fina al paladar, es de color pardo con puntos negros.



Faba de Lourenzà. Propia del territorio costero de A Mariña Luguesa. En 2015, un grupo de 20 productores fundaron la cooperativa Terras da Mariña para estabilizar su precio, que suele variar mucho de un año a otro.



Mongeta del Ganxet (desde la depresión del Vallès hasta el valle y delta del río Tordera). Son judías blancas planas, algo brillantes y muy arriñonadas. Cremosas y de sabor suave.



Garbanzo de Escacena (municipios del este de Huelva y oeste de Sevilla). Amarillentos, mantecosos, de piel fina y poco granulosos. Es la única marca de calidad en legumbres de Andalucía.



Fesols de Santa Pau (comarca catalana de la Garrotxa). Son judías blancas de piel muy fina y poca harinosidad. Su contenido proteico baja si se cultivan fuera de la zona delimitada por la DOP.

digestión; para ello también podemos colocar en el fondo de la cazuela un trocito de alga kombu.

Dependiendo de la región donde vivas, puede que necesites tener en cuenta la dureza del agua, pues cuanto más dura sea, más tiempo de remojo y cocción necesitarán las legumbres; sin embargo, este efecto puede contrarrestarse usando agua embotellada. También puedes acortar el tiempo de cocinado usando la olla rápida 10 o 15 minutos y luego seguir con ella destapada. Según Eva Gosenje, nutricionista, “el cómo se cuezan puede condicionar algo el aporte nutricional y el precio; la olla exprés ahorra energía porque necesitamos mantener la fuente de calor encendida menos tiempo que si cocinamos en una cazuela, lo que unido al menor tiempo de cocción reduce la cantidad de nutrientes que se pierden en el líquido”. Una vez hechas, y si no quieres consumirlas inmediatamente, un buen truco para conservarlas es llenar (a rebozar) frascos de vidrio con la legumbre recién cocinada y el agua de cocción hirviendo. Ciérralos bien y ponlos boca abajo hasta que se enfríen; así conseguirás un semivacío

Cantidades de proteína por cada 100 gramos

Alubias	19 gr
Garbanzos	19,4 gr
Lentejas	23,8 gr
Soja	35,9 gr

que te permitirá mantenerlas en perfecto estado hasta tres semanas en la nevera, o una fuera de ella.

... Y DESPÍDETE DE LOS GASES.

Una manera sencilla de aumentar el valor nutricional de las legumbres, y a la vez hacer que sean fáciles de digerir, es la de germinar las semillas; en la Red abundan los tutoriales sobre ello. Potenciaremos así su contenido en vitaminas (A, C), fibra y minerales (calcio, magnesio o potasio, entre otros). Para ello, es necesario un lugar fresco y oscuro y un frasco de cristal con tapa de rejilla donde mantener las legumbres (preferiblemente de agricultura ecológica sostenible) en remojo durante aproximadamente 12 horas. Transcurrido ese plazo, desecha el agua, enjuágalas y mantén el bote boca abajo e inclinado, repitiendo el proceso de enjuagado cada 12 horas durante varios días (hasta que el brote tenga al menos un centímetro). El tiempo de germinado varía de una legumbre a otra, por lo que debemos usar un recipiente distinto para cada tipo de legumbre. Si no las vas a consumir inmediatamente, guárdalas en un frasco cerrado en la nevera por un máximo de siete días.

Si hay algo que tradicionalmente ha dado mala fama a las legumbres es el de los gases que provocan, debido a su alto contenido en fibra dietética. Podemos evitar esta molestia siguiendo una serie de consejos:

- **Cambia** varias veces el agua de remojo, y no la uses en la cocción posterior.
- **Rompe** varias veces el hervor.
- **Cocina** las legumbres a fuego lento.
- **Añade** hierbas o especias aromáticas como romero, comino, hinojo o tomillo.
- **Incluye** una cucharadita de bicarbonato (aunque hay quien dice que cambia el sabor del guiso).
- **Consúmelas** en forma de humus o cremas.
- **Másticalas** bien al comer.
- **Come** un yogur o fruta pelada después de la comida.



LAS LEGUMBRES, UNA OPCIÓN SALUDABLE, ECONÓMICA Y NUTRITIVA



Las legumbres constituyen una de las más saludables y sabias opciones de la alimentación actual, tanto desde el punto de vista nutricional como el económico. Lo recomendable es consumir de dos a cuatro raciones a la semana, así que ¡a ponerse las pilas! Podemos combinar recetas tradicionales con presentaciones más novedosas como ensaladas, cremas, tofu o natto, ambos productos derivados de la soja. Como el valor nutricional de las variedades secas y cocidas es muy similar, elegir una u otra dependerá muchas veces de nuestra situación en particular, del tiempo que tengamos y del plato que vayamos a preparar (sea un guiso, una ensalada o una crema tipo humus). En cualquier caso, recuerda que las legumbres no engordan: lo que influirá más directamente en el aporte energético final de un plato será su acompañamiento. Las opciones más saludables se complementan con verduras, mientras que las hipercalóricas lo hacen con distintos tipos de carne. Y para olvidarnos de esos desagradables gases que tan mala fama las han dado, recuerda los consejos mencionados en esta guía. Como ves, no hay excusas que valgan... ¡A ponerlas en remojo!

A FALTA DE TIEMPO, PLATOS PREPARADOS

Una ración = 300 g de producto	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATUR.		AZÚCARES		SAL		FIBRA		PRECIO por ración
	(kcal)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	(g)	%IR	
Fabada asturiana LITORAL	426	21,3	24,9	35,6	9,3	46,5	2,1	2,3	2,6	43,3	15,6	62,4	1,28 €
Fabada asturiana EROSKI	427	21,3	25,8	36,9	10,8	54	2,7	3	1,6	26,7	3,9	15,6	0,84 €
Fabada asturiana CARRETILLA	519	25,9	30,1	43	9,6	48	2,4	2,7	2,4	40	10,5	42	1,14 €
Lentejas riojana LITORAL	297	14,8	12	17,1	4,2	21	2,4	2,7	2,3	38,3	6,6	26,4	1,10 €
Lentejas riojana EROSKI	354	17,7	19,5	27,9	8,1	40,5	1,5	1,7	1,8	30	4,2	16,8	0,75 €
Lentejas riojana CARRETILLA	468	23,4	30	42,9	5,4	27	2,7	3	2,1	35	6,0	24	1,01 €
Lentejas Hoy legumbres LITORAL	273	13,6	7,8	11,1	3,0	15	2,4	2,7	2,4	40	11,4	45,6	0,83 €
Cocido madrileño LITORAL	273	13,6	7,8	11,1	3,0	15	2,4	2,7	2,4	40	11,4	45,6	0,83 €
Cocido madrileño CARRETILLA	570	28,5	37,5	53,6	6,9	34,5	2,1	2,3	3,6	60	6,0	24	1,22 €
Cocido madrileño EROSKI	435	21,7	21	30	7,2	36	7,2	8	2,4	40	7,2	28,8	0,87 €
Garbanzo Hoy legumbres LITORAL	351	17,5	10,8	15,4	0,9	4,5	2,4	2,7	1,7	28,3	9,0	36	0,82 €
Lentejas con verduras LITORAL	201	10	8,1	11,6	1,2	6	3,6	4	2,1	35	5,1	20,4	1,25 €
Alubias Hoy legumbres LITORAL	267	13,3	6,6	9,4	2,1	10,5	3,0	3,3	1,7	28,3	18,0	72	0,82 €

*Semáforo nutricional, según la ración de consumo por persona: 300 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir diariamente cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 25 g de fibra. El semáforo se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 10% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 10% y el 35%) y naranja-cantidad alta (más del 35%). Para el análisis se han seleccionado las referencias más representativas de entre las marcas que ofrecen sus productos en los establecimientos EROSKI. Los datos relativos a las referencias mostradas tanto en los gráficos como en el artículo han sido obtenidos a partir de envases y precios recogidos en tienda en septiembre de 2018.