

LAS LEGUMBRES TAMBIÉN SON PARA EL VERANO

Pasaron ya los meses del cocido a la madrileña, la fabada asturiana o las lentejas con chorizo. Sin embargo, ***¿por qué renunciar a semejante lujo de sabor y salud el resto del año?*** Bien combinadas, las legumbres ayudan a llevar una dieta saludable. Aquí te contamos cómo.

Ricas en proteínas e hidratos de carbono y fuente de fibra, vitaminas del grupo B y minerales como el calcio, el magnesio, el zinc y el hierro. Parece el eslogan de un *superalimento* al que se atribuyen extraordinarias propiedades nutricionales. No existen productos con *superpoderes*, pero si hay alguno que pueda presumir de sus múltiples beneficios son las semillas de las leguminosas. Este grupo de alimentos, en el que se alinean garbanzos, judías, lentejas, alubias y soja, es considerado como uno de los más completos desde el punto de vista nutricional. “Además de su elevada proporción de proteínas e hidratos de carbono complejos y del bajo contenido en grasas que contienen, resultan ricas en fibra alimentaria, lo que significa que poseen un importante poder saciante y beneficios en el control de la glucosa en sangre”, apunta Hego Seguro Gurrutxaga, supervisor de la Unidad de Soporte Nutricional en el Hospital Vall d’Hebrón (Barcelona).

Precisamente por su contenido en este tipo de carbohidratos y de fibra, este experto recomienda su consumo, especialmente a personas que sufran de diabetes, ya que ayuda a mantener un buen control glucémico, evitando que se produzcan picos de glucosa. No contienen gluten, por lo que resultan aptas para las personas con celiaquía, “aunque hay que vigilar el contenido de trazas y la contaminación cruzada, como con cualquier otro alimento para celíacos”, advierte.

Y conviene desterrar desde ya un falso mito: las legumbres no engordan. Para comprobar este extremo, investigadores de la Universidad de Indiana Purdue (Wisconsin, EE UU) sometieron a tres grupos de voluntarios a un régimen con un 30% menos de calorías de las que consumían regularmente. El menú incluía varias cantidades de legumbres para cada grupo. Tras 45 días con esa dieta, el grupo que más legumbres había ingerido (dos boles al día para las mujeres y tres para los hombres) fue también el que más peso perdió: 4 kilos, frente a menos de 1 kilo del colectivo que menos legumbres había consumido. Ninguno de ellos las comió con chorizo y panceta, claro: las legumbres no engordan, pero lo que influye directamente en el aporte calórico final de un plato es su acompañamiento.

POCO A POCO, VOLVEMOS A QUERERLAS.

El consumo de legumbres ha estado muy por debajo de lo deseable durante años. La tendencia viró en 2016, el Año Internacional de las Legumbres de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), cuando su consumo aumentó en nuestro país en un 4,4% respecto al año anterior, lo que supuso un cambio en la curva descendente que duraba ya 40 años.

Pese a todo, seguimos lejos de igualar la media mundial, que ronda los 7 kg de legumbres por persona y año, según la FAO. En 2017 se ingirieron en España



+
Cuidar la línea. Su alto contenido en fibra hace de las legumbres un alimento saciante: llena y quita el hambre.

un total de 142.636 kilos, lo que significa que en cada hogar entraron 3,13 kg por persona, un 4,7% más que en 2016. Los expertos recomiendan tomarlas al menos tres veces a la semana (60–80 g por ración).

MÁS ALLÁ DE LOS GUIOS.

Con la llegada del verano, suben las temperaturas y, en general, ya no apetecen tanto ni los guisos ni los potajes ni las sopas calentitas. Pero la versatilidad de las legumbres es amplia si nos atrevemos a innovar.

- **Como aperitivo son saludables.** Con aceite de oliva, en una vinagreta o con otros condimentos.
- **En ensalada** representan una fuente principal de hidratos. Combina bien con todo tipo de vegetales.
- **Mezcladas con carnes magras** (ternera, pollo o cerdo), recortan grasas y añaden fibra y otros nutrientes.
- **Combinadas con pastas** consiguen reducir el índice glucémico de estas, gracias a su fibra, sus proteínas y esa capacidad saciante.
- **Elaborar patés veganos.** Se consigue un plato ligero que reemplaza a otros productos untados más grasos, como los patés.

¿Has probado las hamburguesas elaboradas a base de judías negras, tofu y soja, o las de alubias blancas y lentejas? También están deliciosas las de garbanzos y azukis (frijol rojo). Y sopas frías como la de guisantes con jamón son un entrante acertado. Las posibilidades son innumerables: de alubias, pimiento y atún; garbanzos y uvas, o de lentejas, huevo y zanahoria.

LA COMBINACIÓN IDEAL.

Para que las proteínas sean de calidad es necesario que cuenten con todos los aminoácidos esenciales, algo que solo ocurre en el caso de los alimentos de origen animal. Las legumbres son deficitarias en uno de ellos (metionina), por lo que la solución pasa por incluir un alimento que lo aporte. En este caso, los cereales. Combinando legumbres y cereales –por ejemplo, arroz, pan o maíz– sumamos metionina a las legumbres, mientras estas añaden lisina a los cereales, aminoácido del que carecen. Lentejas con arroz, garbanzos con cuscús o pasta con guisantes pueden ser buenas opciones. Para mejorar la calidad de la proteína no hay por qué limitarse a incorporar alimentos de origen vegetal. A un plato de legumbres también se puede añadir huevo, alimento que contiene todos los aminoácidos esenciales, o unos trocitos de carne de pollo a la ensalada de garbanzos.

Otra combinación que ayuda a optimizar los beneficios de las legumbres es la que las empareja con la vitamina C. Aunque algunas leguminosas como las lentejas presumen de su alto aporte de hierro, al



ser de origen vegetal (el llamado hierro no hemo) su absorción es menor que el que proviene de alimentos de origen animal. Los alimentos ricos en vitamina C –como la naranja, el pimiento rojo o el brócoli–, favorecen un pH ácido en el estómago, lo que mejora la absorción de este tipo de hierro.

Algunas de estas uniones son especialmente importantes en dietas vegetarianas, ya que así pueden conseguir sin problemas la cantidad y calidad de las proteínas que el organismo necesita para reparar los tejidos y crear nuevas estructuras. Además de los ingredientes, también debemos tener en cuenta el tipo de cocción empleado. En este sentido, Sònia Garcia Ribera, nutricionista de la Unidad de Soporte Nutricional del Hospital Vall d'Hebrón, defiende el hervido y el salteado (con legumbres cocidas) como las preparaciones que resultan más saludables.

SIN FECHA DE CADUCIDAD.

Aunque las legumbres secas pueden aguantar años sin perder sus propiedades, la experta recomienda consumirlas antes de los 18 meses, manteniéndolas durante ese tiempo en un lugar seco y fresco, protegidas de la humedad, de la luz directa y de los insectos. Si se compran a granel, la mejor manera de guardarlas sería en un recipiente opaco que impida su oxidación y la pérdida de color. En el caso de las de conserva, se han de mantener en su propio envase.

Y, ¿qué hacemos con las sobras? “La mejor forma de conservar el cocido es en la nevera durante un máximo de cuatro días. Otra opción pasa por congelarlo. Así durará dos meses”, concluye la nutricionista.



BUENAS PARA TI Y PARA EL PLANETA

Las leguminosas juegan un importante papel en la sostenibilidad del planeta, ya que **generan valiosos beneficios en el terreno en el que se cultivan.**

Tienen una extraordinaria capacidad para fijar el nitrógeno biológicamente, mejorando la fertilidad del suelo. En sintonía con ciertos tipos de bacterias (*Rhizobium*, *Bradyrhizobium*), estas plantas son capaces de transformar el nitrógeno atmosférico en compuestos de nitrógeno que son utilizados por otros vegetales en crecimiento.

Además, algunas especies de legumbres son capaces de liberar fósforo en la tierra, un dato importante ya que **enriquece el suelo, lo que mejora la nutrición de las plantas.**

Ambas permiten a su vez **reducir el uso de fertilizantes químicos.** Además, si comparamos la cantidad de agua que se necesita para producir legumbres con la que requiere la producción de carne de vacuno, cerdo o pollo, comprobamos que **su huella hídrica es notablemente menor:** producir un kilo de carne de ternera implica el consumo de 15.400 litros de agua; y para un kilo de pollo, 4.300 litros. Sin embargo, la misma cantidad de lentejas supone solo 50 litros de agua.

¿POR QUÉ INCLUIRLAS EN EL MENÚ TODO EL AÑO?

Saciantes

Llenan el estómago y quitan el hambre sin necesidad de atiborrarnos de alimentos calóricos, como puede ser una hamburguesa o un trozo de pizza.

¿Por qué sacian más que otros? Por su contenido en fibra y proteínas (entre un 19 y un 36%)

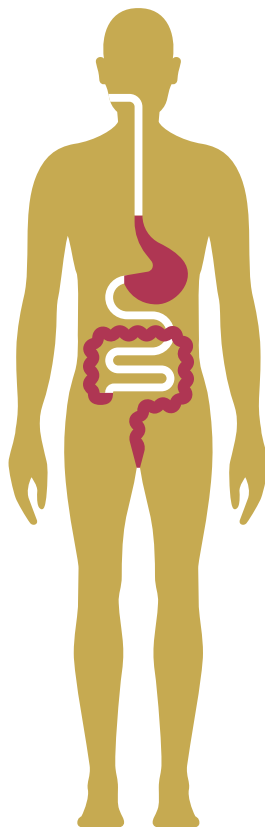
4 veces más fibra que el arroz integral

Ayuda a **eliminar toxinas y colesterol.** Favorece el tránsito intestinal.

Consejo

4-8 horas de remojo

Dejar en agua las legumbres secas **reactiva sus enzimas:** reduce el tiempo de cocción, **se digieren más fácilmente** y sus nutrientes son mejor absorbidos.



Sus bondades

Cero **colesterol.**

Alto contenido en **hierro y zinc.**

Ricas en **nutrientes. Sin gluten.**

Ricas en **minerales y vitaminas del grupo B.**

Fuente de **proteínas.**

Bajo índice **glucémico.**

Bajo contenido en **grasa. Carbohidratos** complejos.

260-360 kcal/100 gramos

Bajas en calorías.

Indispensables para una dieta saludable. Por cada 100 gramos de algunas legumbres no ingerimos más de 2 gramos de grasas.

15-30 minutos

Se tarda **el mismo tiempo en preparar** lentejas o guisantes partidos que un plato de arroz o pasta.

BOCADOS SALUDABLES SIN PERDER EL TIEMPO

Las legumbres ofrecen soluciones gastronómicas y beneficios nutricionales en sugerentes platos veraniegos. Y fáciles de preparar. Toma nota.

Croquetas de lentejas

👤 4

🕒 30'-40'

👨🍳 Fácil

Ingredientes:

- 250 g de lentejas
- 100 g de cebolla
- 1 zanahoria
- 1 diente de ajo
- 2 huevos
- 200 g de pan rallado
- 300 ml de aceite de girasol

Preparación:

Para empezar, cogemos la cebolla y los ajos, los pelamos y los picamos en *brounoisse* (troceados en cuadraditos pequeños). A continuación, los salteamos con un poco de aceite y sal, y reservamos. Trituramos las lentejas previamente cocidas y añadimos el ajo y la cebolla pochada. Posteriormente incorporamos la zanahoria también picada en *brounoisse* pero sin cocinar. Mezclamos hasta tener una pasta consistente y compacta. En el caso de que quede blanda, le podemos añadir un poco de harina. Damos la forma a las croquetas y las pasamos primero por el huevo batido y, a continuación, por el pan rallado. Las freímos en aceite bien caliente de pocas en pocas. Una vez que las croquetas están fritas, las sacamos a una bandeja con papel absorbente para eliminar el exceso de aceite. Las servimos en platos calientes acompañadas de una salsa de tomate.

Una ración contiene:

CALORÍAS

447

22%

GRASAS

9 g

12%

GRASAS SATURADAS

1,6 g

8%

AZÚCARES

3,9 g

4%

SAL

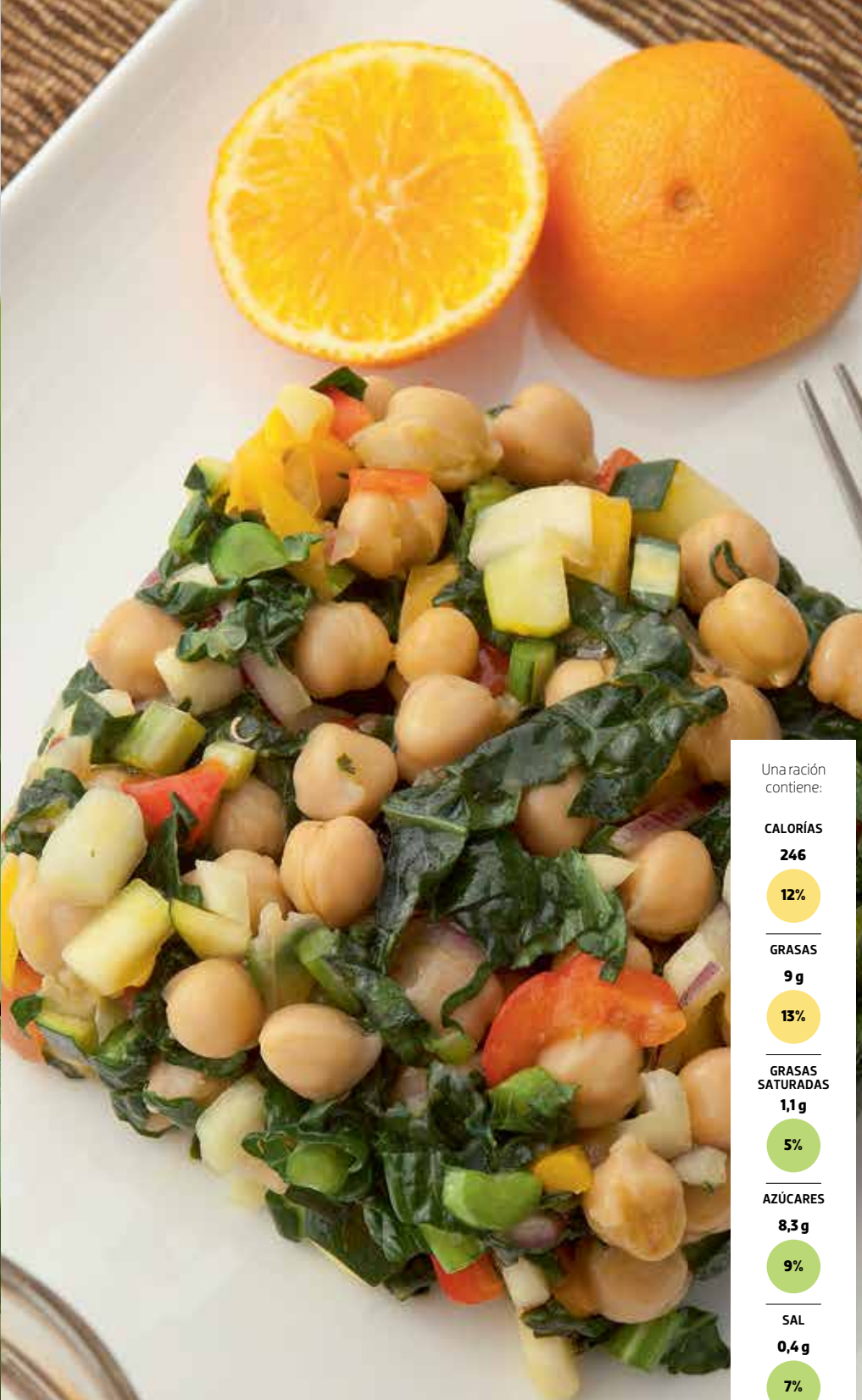
0,4 g

6%

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto.

ANTES DE METERLAS EN LA SARTÉN

Espera a que el aceite esté bien caliente. Si está frío, absorberán aceite, añadiéndoles calorías y grasa.



Ensalada de garbanzos y naranja

👤 4

🕒 40'

🍳 Fácil

Ingredientes:

- 150 g de garbanzos cocidos
- 1 tomate maduro de ensalada
- 50 g de cebolleta fresca
- 2 naranjas
- Espinacas o lechuga al gusto
- 1 diente de ajo
- 30 ml de aceite de oliva virgen
- 10 ml de vinagre balsámico
- Una pizca de sal

Preparación:

Pelamos una de las naranjas, eliminando también la piel blanquecina que la recubre, y la cortamos en cuadraditos regulares junto con la cebolleta fresca. Lavamos y troceamos el tomate. Agregamos la mitad del aceite de oliva y el vinagre balsámico, el zumo de una naranja, una pizca de sal y dejamos macerar esta base de la ensalada durante 30 minutos. Escurrimos los garbanzos de la conserva, añadimos lechuga o espinacas al gusto, y aliñamos con un diente de ajo pelado y cortado en *brunoise*, y el resto del aceite de oliva con una pizca de sal. Servimos la base de garbanzos con el aliño de tomate, naranja y cebolleta, escurrido de la maceración. Batimos ligeramente los jugos de la maceración y aliñamos con unas gotitas la ensalada de garbanzos. Se puede también calentar en un cazo para que reduzca su volumen mediante la evaporación y conseguir así una textura caramelizada de estos jugos.

Una ración contiene:

CALORÍAS

246

12%

GRASAS

9 g

13%

GRASAS SATURADAS

1,1 g

5%

AZÚCARES

8,3 g

9%

SAL

0,4 g

7%

* de la Ingesta de Referencia (IR) para un adulto.