

LEGUMBRES: un lujo a cucharadas

Pese a ser económicas, sabrosas y básicas para una dieta equilibrada, las legumbres pierden terreno en los hogares

De alimento indispensable a prescindible. Este es el camino que han recorrido las legumbres en la dieta de la familia. Durante décadas, los platos humeantes de lentejas, alubias y garbanzos han reinado en la cocina de la mayoría de los hogares. Su módico precio y el inestimable aporte energético y nutritivo que proporcionaban –suficiente incluso para convertirlos en plato único– sustentaban su reinado. Pero llegó su ocaso. Las prisas, o la falta de tiempo, para comer y para preparar la comida, el eterno sambenito de que comer de cuchara engorda, la fase previa de “remojo” que exige su elaboración y los molestos gases que producen motivaron su caída en desgracia.

Los últimos datos de MERCASA, empresa nacional dependiente del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino, ilustran incluso una brecha generacional: en los hogares donde quien compra es una persona con más de 65 años el consumo de legumbres es más elevado, mientras que la demanda es menor si la persona que compra tiene menos de 35 años. Más indicadores de la decadencia de este producto: en

España el consumo per cápita de legumbres es de 3,3 kilos al año (principalmente, y en este orden, garbanzos, alubias y lentejas), una cantidad que se sitúa lejos de los cerca de 5 kilos que cada español comía hace apenas 9 años, y en las antípodas de los casi 9 kilos de los años 60.

HIDRATOS DE CARBONO Y PROTEÍNAS, A PUÑADOS. Hay un lugar en el que las legumbres, pese a los vaivenes que ha sufrido su consumo, han mantenido una posición privilegiada: la pirámide de la alimentación saludable. Como subrayan los expertos de EROSKI CONSUMER, ocupan junto a cereales, pasta y patatas, la base de la pirámide, la parte principal de esta estructura. ¿El motivo? Su alto contenido en hidratos de carbono. Más de la mitad de las calorías de una dieta debe proceder de estos nutrientes ya que son el principal combustible del organismo, la fuente de energía que éste necesita para moverse, trabajar y pensar. La legumbre que más hidratos aporta es la haba, con un 60% y la que menos, la soja (26%).

Las proteínas son otra de sus bazas, particularmente en el caso de las habas, lentejas y garbanzos. Su conte-

¿ENGORDAN O NO?

El mito de que las legumbres son “pesos pesados” que aportan demasiadas calorías está muy extendido. Lo cierto es que el aporte calórico medio de una ración de legumbres (100g en crudo) se mueve entre las 280 y 400 calorías. Una cantidad considerable, dada su particular composición nutritiva, pero que se duplica, e incluso triplica, cuando en el plato coinciden chorizo, panceta, morcilla y otros consortes tan arraigados en nuestra cocina. Sin embargo, la sensación de saciedad es mayor cuando se come un plato de legumbres que cualquier otro alimento. Una cualidad que evita que aparezca el “gusanillo” del hambre a media tarde y el correspondiente picoteo para acallararlo. Por tanto, no es aconsejable eliminar las legumbres de la alimentación, sino que lo conveniente es variar el tipo de ingrediente que se le añade de forma habitual o, al menos, reducir la presencia de los más grasos.

nido proteico varía, según el tipo de leguminosa que sea, entre los 19 y los 25 por cada 100 gramos. En algunos casos, la cantidad de proteínas que proporcionan las legumbres supera incluso a la de la carne. Eso sí, la calidad del nutriente que procede de las leguminosas es inferior, a excepción de la soja. No obstante, hay una solución para mejorarla: combinar las legumbres con cereales como el arroz, el cuscús o la pasta.

Pero los hidratos y las proteínas no son los únicos nutrientes que proporcionan. Las legumbres son fuente de vitaminas del grupo B y E. En cuanto a los minerales, contienen de forma notable calcio, cinc, potasio, fósforo y magnesio. Aunque las lentejas se lleven la fama de ser las que aportan más hierro, lo cierto es que todas las legumbres tienen de dos a tres veces más hierro que la propia carne. Ocurre lo mismo que con las proteínas: el organismo absorbe peor el hierro de origen vegetal que el animal. Sin embargo, la vitamina C de otros alimentos que acompañan a las legumbres, como el pimiento verde o el tomate, mejora el grado de asimilación del hierro de las leguminosas. ■■■



■ Todas las legumbres tienen de dos a tres veces más hierro que la propia carne



■ ■ ■ Ahora bien, todas estas cualidades positivas de las legumbres varían ligeramente en función de su método de conservación. Las frescas, como guisantes y habas, que no necesitan ni remojo ni cocción, tienen menos hidratos de carbono y calorías que las secas (garbanzos, lentejas, alubias...). Las que se comercializan en conserva aportan más sodio debido a la sal que se les añade como conservante. Y las congeladas concentran mayor cantidad de vitamina C.

BUENAS PARA EL CORAZÓN. El poderío nutritivo de las legumbres es el responsable de que su consumo frecuente, entre 2 y 4 veces a la semana, tenga efectos beneficiosos en la salud. Ayudan a mantener bajo el nivel en colesterol en sangre, siempre que se combinen con una dieta cuidada en grasas. Las *saponinas*, sustancias abundantes en las legumbres y en especial en las germinadas, son las responsables de reducir el colesterol porque impiden su absorción en el intestino. Todo ello incide a su vez, para reducir

Las legumbres, una a una



ALFALFA: se toma germinada, estimula los procesos digestivos y mineraliza la masa ósea. Por eso, es muy útil en la dieta de mujeres con menopausia y osteoporosis.



ALTRAMUZ: lo más habitual es encontrarlos en salmuera, como aperitivo. Aportan más calorías porque tienen mayor cantidad de grasa y proteínas en su composición.



CACAHUETE: mal clasificado como fruto seco, el mani es una legumbre. Es más calórica que el resto y destaca su aporte en vitamina E.



SOJA: en comparación con el resto de legumbres, la soja aporta mayor cantidad de calcio, hierro, yodo, magnesio, potasio y fósforo, además de ácido fólico. Su contenido en proteínas es elevado.



GARBANZO: el valor calórico del garbanzo es mayor al resto de la media de las legumbres. Su principal componente son los hidratos de carbono por lo que resulta un alimento adecuado en caso de fuertes esfuerzos físicos.



GUISANTE: son conocidos por su elevado contenido en fibra y por su reducido aporte de grasa.



HABA: su valor nutritivo varía si es fresca o seca. Aporta más cantidad de hidratos de carbono, proteínas, fósforo, magnesio y hierro si el haba está seca.



JUDÍA/ALUBIA: rica en fibra, potasio y hierro, aunque su componente principal son los hidratos de carbono. Pero no por ello es la legumbre más calórica. Es la que menos cantidad aporta: algo más de 300 Kcal (100 g en crudo) frente a las 370 Kcal de la soja.



LENTEJA: la creencia de que las lentejas son muy ricas en hierro no es del todo correcta. Aportan gran cantidad de este mineral pero es de difícil absorción. Por eso, se deben combinar con alimentos ricos en vitamina C.

los niveles de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Algunas legumbres, como las lentejas, las judías y los guisantes, tienen un índice glucémico bajo. Su consumo apenas influye en el nivel de glucosa en sangre. Contribuyen así a mantener los niveles de azúcar más estables, por lo que su ingesta se recomienda para la dieta de personas diabéticas. Además, estudios científicos indican que su consumo frecuente puede mitigar la resistencia a la insulina de los diabéticos de tipo 2.

También son un aliado perfecto para combatir el estreñimiento y conservar la buena salud del intestino. La fibra es otro de los nutrientes que más destaca en las legumbres. Un plato de alubias (100 g en crudo) aporta alrededor de 18,75 g de fibra, más de la mitad del total diario recomendado. Su ingesta habitual favorece el buen tránsito intestinal y previene la aparición de cáncer colorrectal. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

Trucos contra los gases de las legumbres

El aporte elevado de fibra de las legumbres tiene efectos saludables en la salud, pero también otros menos deseables: los gases y la hinchazón abdominal. El mejor remedio para combatirlos es incorporar las legumbres de forma progresiva a la dieta, para que el cuerpo se acostumbre a ellas. Sin embargo, no es el único antídoto que funciona. Para reducir la flatulencia tras consumir legumbres hay distintos trucos y consejos que conviene aplicar:

“ASUSTAR A LAS LENTEJAS”. Es una técnica ya tradicional en muchos hogares. Consiste en romper el hervor mientras se cuecen las legumbres. Se retira la cazuela del fuego durante unos minutos o bien se añade agua fría a la que hierve. De esta manera, se reducen al máximo los oligosacáridos, que son los culpables de producir los gases.

PURÉ. El mayor aporte de fibra procede de los hollejos, o las pieles, de las legumbres. En el intestino se fermentan y ocasionan la flatulencia. Si los hollejos se retiran, se previene su aparición. Tomar las legumbres trituradas en puré o pasadas por el colador chino para quitarles la piel reduce el riesgo de sufrir gases.

ANÍS. Añadir durante la cocción condimentos carminativos (que favorecen la expulsión de gases) como comino, anís, romero, tomillo o hinojo es otra de las medidas que, además, facilita la digestión.

SIN PRISA. Masticar bien los alimentos, comer y beber despacio evita tragar una cantidad excesiva de aire mientras se come.

INFUSIÓN. Poner fin a la comida con una infusión digestiva de alguna de las plantas antes mencionadas, o de las conocidas manzanilla y menta poleo es otro de los remedios, tan habitual como efectivo.