

Legumbres, tradición mediterránea

Fuente esencial de fibra, proteínas y aminoácidos, este grupo de alimentos ayuda a combatir la obesidad y a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, las afecciones coronarias y el cáncer

Las legumbres conforman un grupo de alimentos muy arraigado en nuestra cultura gastronómica. Junto a los cereales, aparecen asociadas a los primeros signos de desarrollo gastronómico de los seres humanos, que hasta entonces se limitaban a comer frutos silvestres o, como mucho, dorar al calor del fuego alguna pieza de caza. Históricamente las legumbres han ocupado un papel muy destacado en la dieta tradicional española. Desde la civilización egipcia hasta nuestros días, la presencia de garbanzos y lentejas ha sido permanente en nuestra alimentación. Más adelante, se incorporaron las alubias o judías, que llegaron procedentes de América y se asentaron con fuerza en las mesas mediterráneas.

Además de su tradición, las legumbres son muy importantes desde el punto de vista nutricional. Variedades como las lentejas, las judías, los guisantes o los garbanzos forman parte de una dieta saludable, ya que ayudan a combatir la obesidad y a prevenir enfermedades crónicas como la diabetes, las afecciones coronarias y el cáncer. Fuente esencial de proteínas y aminoácidos para las personas, las legumbres son también un cultivo sostenible y positivo para el medio ambiente. Las plantas leguminosas tienen la cualidad de fijar el nitrógeno, lo que

puede contribuir a incrementar la fertilidad del suelo. Por estas razones, entre otras, las Naciones Unidas han decidido que 2016 sea el año Internacional de las Legumbres.

Sin embargo, este alimento con tanta tradición y con unas cualidades nutricionales tan amplias ha perdido presencia en nuestra dieta habitual. De hecho, uno de los cambios alimentarios más significativos de nuestro tiempo se refleja, precisamente, en las legumbres. Desde 1960 su consumo en España ha caído un 50%, según datos del Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación (ENNA-1). El análisis concluye que en la actualidad solo se comen una vez a la semana, ya que nuestra dieta se ha posicionado hacia una mayor ingesta de carnes rojas y alimentos procesados. Además, el grupo de edad que más consume y aprecia las legumbres está conformado por personas mayores de 50 años.

Según los registros del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA), la producción nacional de legumbres en la campaña 2014-2015 se colocó en 16.000 toneladas de lentejas, 32.000 de garbanzos y 9.800 de alubias, cifras que evidencian –excepto en el caso de los garbanzos– la creciente pérdida de superficie dedicada a estos cultivos desde hace varios años. España es deficitario en la





producción de legumbres desde la década de los 70 y recurre a la importación para cubrir las necesidades de consumo. Así y todo, la importación española de legumbres para consumo humano se redujo en 2014 un 20% con respecto al año anterior.

Si bien tenemos la percepción de que tomamos muchas legumbres, las cifras advierten de todo lo contrario. El consumo estimado en los hogares españoles durante 2014 fue de 3,10 kg por persona, un 6% menos que en 2013. La media mundial por persona y año es de 7 kg, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Por regiones, según el MAGRAMA, Cantabria, Asturias y Castilla y León lideran el *ranking* de consumo, mientras que Baleares, Cataluña y la Comunidad Valenciana presentan las cifras más bajas, coincidiendo con el litoral mediterráneo en el que se toma principalmente arroz.

Aun así, en algunas encuestas recientes se atisba un repunte en la ingesta de garbanzos, alubias y lentejas, las tres legumbres más apreciadas en nuestro país. Esto es una buena noticia, aunque habría que dilucidar si este aumento se debe a una cuestión de salud y cambio de hábitos o si obedece a la crisis económica, que ha propiciado que se consuman productos saciantes, nutritivos y de bajo coste.

SU LUGAR EN LA DIETA

Las legumbres son los frutos de las plantas leguminosas. Las más consumidas en nuestro país son las lentejas, los garbanzos y las alubias o judías blancas o pintas, que reciben distintos nombres –fabes, habichuelas, frijoles o caparrones– según las zonas geográficas. También se incluyen en este grupo las habas, los guisantes secos, la soja y los cacahuetes.

Nutricionalmente, las legumbres son un grupo muy homogéneo. Constituyen una de las más sanas y sabias opciones en la alimentación actual, tanto desde el punto de vista nutricional como gastronómico.

En términos generales, 100 g de legumbres crudas aportan 320 calorías, unos 50 gramos de carbohidratos, 20 gramos de proteínas y un bajo contenido en grasas. Absorben mucha agua con la cocción, de modo que, de su peso escurrido, el 10% son proteínas, el 25% son carbohidratos (almidón) y el 60% es agua. Las calorías que nos aportan una vez cocinadas rondan las 160 por cada 100 gramos para los garbanzos y algo menos en judías y lentejas.

Generalmente, suele sorprender que las legumbres cocidas tengan menos calorías que las legumbres secas o incluso que un plato preparado. Eso sucede porque la legumbre, antes de ser cocinada, se pone en remojo y se hidrata. Con este procedimiento, el peso de la legumbre aumenta entre 2,5 y 3 veces con respecto a su peso en seco. A modo de ejemplo, 100 gramos de lentejas secas pesarán entre 250 y 300 gramos una vez hidratadas. Para ingerir las mismas calorías de lentejas secas que cocidas deberíamos comer aproximadamente el triple.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) propone que deben consumirse entre 2 y 4 veces por semana, tanto niños como adultos. Es importante no perder el hábito de tomarlas también en verano, preparadas como ensaladas o acompañadas de hortalizas, y desechar la idea de que engordan. Precisamente, en las dietas bajas en calorías constituyen un plato esencial debido a su capacidad de inducir saciedad.

El perfil nutricional de las legumbres en conserva

Crudas o cocidas en casa, las legumbres presentan un perfil nutricional muy interesante para incorporar a nuestra dieta y cuidar la salud. Pero **¿qué pasa con las que compramos en conserva?** Estas son habituales en nuestra dieta, ya que son limpias, económicas y normalmente nos sacan de un apuro cuando no tenemos ganas o tiempo de cocinar.

Lo primero que tenemos que saber es que todas las conservas se realizan a partir de materias primas frescas, es decir, alimentos de calidad que se envasan después de ser sometidos a procesos técnicos para que aguanten en perfectas condiciones durante más tiempo, normalmente una media de 5 años. En segundo lugar, cabe distinguir entre las legumbres cocidas al natural y las que se comercializan como platos ya preparados, que incluyen otros ingredientes.

Los dos aspectos más importantes a tener en cuenta son **las grasas y la sal**.

› **La sal** aumenta en cualquier tipo de conserva; su cantidad puede llegar a multiplicarse con respecto a los alimentos frescos. Esto se debe a que en la gran mayoría de los procesos de enlatado se utiliza la sal como conservante. Este exceso de sodio puede ser perjudicial en personas que sufren de hipertensión. Conviene recordar que, actualmente, hay conservas denominadas “bajas en sal”.

› **La grasa** está presente en las legumbres preparadas como plato. Pero, curiosamente, los productos enlatados de platos tradicionales no suelen ser más calóricos que las versiones simplemente cocidas y en salmuera. Esto indica que los acompañamientos de tipo cárnico, como vísceras o embutidos, están presentes en muy poca cantidad. Además, pueden ser más ricos en agua o salsas, de manera que así rebajan el contenido sólido y por tanto economizan calorías.

Entre **los aditivos** observamos que hay mucha diferencia entre las conservas “al natural” y las de platos preparados. Las versiones cocidas utilizan solamente salmuera. Según el fabricante,

suelen también añadir antioxidante E-385 (EDTA o etilen diamino de calcio y sodio) de origen sintético. Otras marcas también añaden metabisulfito sódico, que se utiliza para prevenir enzimas, bacterias y evitar pérdidas de color. Los productos preparados, tipo fabada o cocidos, contienen más aditivos – por supuesto, todos ellos seguros y testados por autoridades competentes– que se utilizan para estabilizar y mantener el producto durante más tiempo con las cualidades inalteradas.

Una creencia muy arraigada en las conservas al natural es que el líquido de cobertura o de gobierno que acompañan a las legumbres, la salmuera, es malo y conviene limpiarlas. Si nos preocupa mucho el sodio, no está mal eliminar el líquido, pero en ningún caso se trata de un elemento nocivo. Ni siquiera es mala esa espuma blanca que aparece cuando lavamos nuestras legumbres. Esta espuma no se debe a una reacción química poco deseable, sino que es producida por unos aditivos, los tensoactivos, que se le han incorporado a la conserva.

Por último, conviene desterrar el mito popular acerca de que los enlatados son transmisores de metales pesados nocivos para la salud. Esto no es cierto. Las latas que utiliza la industria alimentaria son recipientes que están totalmente controlados y no contienen sustancias perjudiciales para nuestra salud.



SEMÁFORO NUTRICIONAL

Una ración de legumbres en crudo supone entre 80 y 100 gramos, mientras que cocinadas se sitúan entre los 160 y 180 gramos, ya que hay que tener en cuenta que, cuando se cocinan, aumentan entre 2,5 y 3 veces su peso en seco (debido a la absorción de agua),

Lo más importante sobre la composición nutricional de las legumbres es que satisface tres de las principales recomendaciones dietéticas: un mayor consumo de carbohidratos complejos, una disminución en la ingesta de grasas no saludables y un consumo de alimentos de alta calidad proteica.

Las legumbres son ricas en **almidón**, que es el principal carbohidrato natural que actúa como combustible del cuerpo para producir energía. También tienen un elevado contenido de **fibra** vegetal, tanto soluble como insoluble. A diferencia de los cereales, que pierden la mayor parte de la fibra durante el proceso de la molienda, las legumbres se ingieren sin ningún tipo de procesamiento industrial previo, por lo que conservan prácticamente todo su contenido original en fibra. Por ejemplo, 100 gramos de judías blancas cubren el 100% de las cantida-

des de fibra que conviene ingerir en un día. Y, aunque es la fibra de la cubierta la posible causante de las molestias intestinales e incluso de producirnos un exceso de gases, tiene un papel fundamental en la prevención del estreñimiento y del cáncer de colon.

Por otro lado, el contenido en **proteínas** de las legumbres es elevado. Sin embargo, estas son de bajo valor biológico, es decir, que escasean algunos de los aminoácidos esenciales para la alimentación humana (metionina, cisteína y triptófano), salvo los garbanzos y la soja que presentan proteínas mucho más completas. Estas deficiencias de aminoácidos se pueden compensar de una manera muy sencilla, combinando las legumbres con otros alimentos como los cereales, que poseen los aminoácidos que les faltan a las legumbres. Esta ecuación da como resultado unas proteínas de elevado valor biológico que resultan muy beneficiosas para todos, pero que son de especial interés para las personas que han decidido llevar una alimentación estrictamente vegetal.

Además, las legumbres tienen **vitaminas B1, B2 y B3, calcio y hierro**. Este último nutriente no se absorbe igual que el que procede de la

carne, por lo que se recomienda tomar una pieza de fruta, rica en vitamina C, después del plato de legumbre o añadirle a las legumbres un chorrito de vinagre.

Normalmente asociamos las legumbres a un buen plato de cuchara, caliente, de invierno y muy pesado. Sin embargo, la mayoría de las diferentes versiones de este producto contienen muy poca cantidad de **grasas**, que representan apenas entre el 2% y el 5% de su composición y que, además, suelen ser insaturadas. Lo que ocurre es que las preparaciones tradicionales son muy contundentes y los "tropezones" o "sacramentos" con que se acompañan suelen ser panceta, tocino, chorizo o morcilla. Por este motivo, el valor calórico del plato y el perfil lipídico aumenta.

Las únicas legumbres que difieren un poco de este patrón son **la soja y los cacahuetes**. Estas son más oleosas, más grasas y por ello su perfil lipídico es superior y sus calorías también. En concreto, la soja es la legumbre donde se encuentran los ocho aminoácidos esenciales y, aunque es un poco deficitaria en metionina, este problema se puede paliar si se consume conjuntamente con otros alimentos que la complementen, como huevos, leche, arroz o trigo.

Pese a sus múltiples beneficios, las legumbres también esconden un pequeño inconveniente, aunque es de fácil solución: **contienen antinutrientes**, es decir, compuestos naturales o sintéticos que interfieren en la absorción de nutrientes. En concreto, contienen lecitina y fitatos (ácido fítico).

- Las lecitinas son un tipo de proteínas que se unen a los azúcares y se encuentran en cantidades significativas en plantas. No son preocupantes porque se desnaturalizan durante el cocinado (10 minutos a 100 °C las inactiva completamente). Para esto la olla a presión será uno de nuestros aliados a la hora de preparar este grupo de alimentos.
- El ácido fítico, también presente en otras plantas, frutos secos y semillas, reduce la posibilidad de absorción a nivel intestinal de algunos minerales como el calcio, el hierro, el magnesio y el zinc. A la vez, también parece inhibir la actividad enzimática y disponibilidad de proteínas. Para evitar este "secuestro" de nutrientes, lo más aconsejable es remojar convenientemente las legumbres (entre 12 y 18 horas en agua caliente) y darles una cocción adecuada. Aun así, si no existen carencias nutricionales, este aspecto no debería preocuparnos, ya que este efecto se compensaría con el resto de alimentos incluidos en la dieta.



¿Cómo debemos consumir las legumbres?

Doce horas antes de cocerlas, las legumbres como las alubias se ponen a remojo en agua fría para facilitar su cocción posterior y el ablandamiento de la piel. Los garbanzos se dejan remojados en agua caliente con sal, mientras que los guisantes y las lentejas se pueden cocer directamente, sin haberlos remojado. No debe añadirse bicarbonato al agua de remojo para evitar que el medio alcalino contribuya a la pérdida de nutrientes (vitamina y minerales).

Una taza de legumbres es suficiente para cuatro personas. La proporción de agua será de 3 unidades de agua por 1 de legumbre. Si vamos a hacer una sopa, será de 5 por 1. Las legumbres se pueden cocer en olla exprés o cazuelas de cierre hermético para acortar el tiempo de cocción y mantener su valor nutricional.

Si la cocción es tradicional, después de haber hervido a fuego vivo, se reduce la intensidad del calor para que hiervan poco a poco y se tapa la olla, pero no del todo. Un poco de aceite evita que el caldo se salga de la olla y ablanda las legumbres.

Para facilitar la cocción y la digestión de las legumbres, podemos añadir un trocito de eneldo, hinojo y comino. Algunas verduras y hortalizas como la cebolla, la zanahoria y el apio otorgan un sabor especial a las legumbres por lo que es interesante añadirlas durante la cocción para darles sabor.

Una vez cocidas solo queda guardarlas en un recipiente hermético en la nevera para ir consumiéndolas de diversas formas. Planificar el menú más allá de lo que vayamos a comer durante el día es muy recomendable, ya que nos ayudará a mantener una alimentación saludable.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS LEGUMBRES CRUDAS, COCIDAS Y EN CONSERVA ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En 1 ración: (100 g de producto en crudo o 180 g cocinado)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Lentejas crudas (100 g)	304,0	15,2	1,7	2,4	0,2	1,2	0,0	0,0	0,1	1,2	17,0	70,8
Garbanzos crudos (100 g)	341,0	17,1	5,5	7,9	0,4	1,8	0,0	0,0	0,1	1,3	15,5	64,6
Judías blancas crudas (100 g)	292,0	14,6	0,8	1,2	0,1	0,6	0,0	0,0	0,1	1,2	24,9	103,8
Judías blancas cocidas (180 g)	181,8	9,1	0,5	0,8	0,1	0,6	0,0	0,0	0,1	2,2	7,9	33,0
Garbanzos cocidos (180 g)	216,0	10,8	5,2	7,5	0,6	2,8	0,0	0,0	1,0	19,8	7,4	30,8
Lentejas cocidas (180 g)	196,2	9,8	1,3	1,8	0,2	0,9	0,0	0,0	1,1	21,4	6,8	28,5
Fabada en conserva (180 g)	298,8	14,9	18,2	26,0	5,8	28,8	0,0	0,0	1,5	30,2	4,9	20,3

*Semáforo nutricional resultante de comprar 6 tipos distintos de legumbres en sus formatos más habituales (en crudo, cocidas sin otros ingredientes y preparadas como plato completo), según una ración de consumo: 100 g en crudo y 180 g cocinadas. De cada grupo se han estudiado 3 productos de distintas marcas, pero iguales características. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

SUGERENCIAS DE COMPRA

Las legumbres constituyen platos muy completos y muy tradicionales en la gastronomía española. En la cocina, permiten multitud de posibilidades: desde recetas populares como el cocido madrileño, la fabada asturiana o las pochas con almejas; hasta platos más novedosos e igualmente nutritivos, como los patés de garbanzos. Las posibilidades son infinitas, tanto para invierno como para verano.

Para diabéticos

Todas las legumbres son aptas para diabéticos. Las más consumidas (lentejas, garbanzos y alubias) son ricas en proteínas, que tienen la capacidad de amortiguar la respuesta de la glucosa sanguínea y reducir la presión arterial. Además, son una excelente fuente de fibra que ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre.

Para los que están a dieta

Las legumbres son grandes aliadas, ya que su consumo incrementa la sensación de saciedad. Esto permite controlar la cantidad de comida que nos llevamos a la boca y reducir de manera considerable las calorías ingeridas. También se ha demostrado que cuando se consumen legumbres

la respuesta glucémica es un 45% inferior que cuando se ingieren otras fuentes de hidratos. Esto puede explicar la ausencia de apetito durante más tiempo.

Para cocinar con tiempo

Las legumbres que se comercializan en seco, para preparar nosotros en casa, son las adecuadas para dedicarles tiempo y cocerlas con mimo. Esto vale especialmente para las alubias y los garbanzos, que necesitan estar varias horas en remojo antes de la cocción. Hacerlas en casa es más laborioso. Sin embargo, nos permite dotarlas de un sabor único, escoger los ingredientes de acompañamiento y las especias o incluso desempolvar alguna antigua receta familiar.

Con prisa

Las legumbres que vienen cocidas son, sin duda, la mejor opción. Si estamos muy apurados (o de acampada, por ejemplo), podemos elegir las que se comercializan ya preparadas con otros ingredientes, al estilo cocido o fabada. Todo lo que requieren



es que las calentemos. Si no tenemos tantas prisas o queremos emplear las legumbres para ensaladas u otras recetas, lo mejor es comprar las que vienen cocidas sin más ingredientes, al natural.

Con niños

Todas las legumbres pueden ser apetecibles para los niños. La clave está en la presentación, que podemos adecuar a los gustos de los pequeños para quienes un plato de alubias con chorizo o un guiso de lentejas puede resultar aburrido. Además de las recetas tradicionales de cuchara, siempre podemos elaborar patés de garbanzos (humus) para untar en panecillos o acompañar con bastoncillos de zanahorias, preparar hamburguesas de lentejas, etc.

Trucos para tomar legumbres sin "sacramentos"

Existen diferentes fórmulas para tomar las legumbres sin sacramentos, es decir, para que sean menos calóricas. Entre ellas destacan las siguientes:

❖ **Tomarlas con aceite y vinagre a modo de ensalada.** Las lentejas y los garbanzos son las legumbres que más se prestan a comerlas solas, sin salsa, basta con cocerlas, utilizar especias, aceite de oliva virgen y vinagre de sidra o de módena.

❖ **Tortilla de garbanzos.** Se cuecen los garbanzos, se les quita la piel y se aplastan con una cuchara de madera y un chorro de aceite de oliva. El resultado es una masa que se echa en los huevos batidos como si fuera una tortilla de patata. Este es un plato ideal para los niños a los que no les gustan los garbanzos.

❖ **Alubias en crema fría o caliente.** Se pueden tomar las alubias cocidas junto con otras verduras (patatas, zanahoria o cebolla) y hacer un puré ligero junto con un chorro de aceite de oliva. Una vez triturado, se puede echar pimentón dulce. Es un plato muy apetitoso.



Legumbres de etiqueta

En España contamos con dos Denominaciones de Origen Protegidas (D.O.P.) y ocho Indicaciones Geográficas Protegidas (I.G.P.) de legumbres registradas por la Unión Europea. Son las siguientes:

- › Alubia de la Bañeza-León (Castilla y León)
- › Faba Asturiana (Principado de Asturias)
- › Faba Lourenza (Galicia)
- › Fesols de Santa Pau (Cataluña)
- › Garbanzo de Escacena (Andalucía)
- › Garbanzo de Fuentesauco (Castilla y León)
- › Judías de El Barco De Ávila (Castilla y León)
- › Lenteja de La Armuña (Castilla y León)
- › Lenteja de Tierra De Campos (Castilla y León)
- › Mongeta Del Ganxet (Cataluña).

Desde un punto de vista comercial, las legumbres secas se clasifican según sus características y en función de sus calidades. Así, en el mercado podemos encontrar las siguientes categorías:

- › **CATEGORÍA EXTRA.** Son las legumbres de mejor calidad o reconocidas como calidad superior. No presentan defectos, tienen aspecto limpio, color homogéneo y la forma de cada elemento es similar a los demás.
- › **CATEGORÍA I.** Corresponde a las legumbres que ofrecen buena calidad, pero que pueden tener ligeros defectos que no alteran sus cualidades nutritivas ni su conservación.
- › **CATEGORÍA II.** Estas legumbres reúnen las características mínimas para ser comercializadas. No es de extrañar que pudiéramos encontrar defectos en la forma, en el color y la uniformidad de las unidades.



Apuntes para el ahorro

A la hora de comprar legumbres, es importante considerar algunas cuestiones que inciden en su precio. La denominación de origen, el formato de presentación, la marca y el tipo de legumbre influyen en el coste final del producto.

Si las legumbres elegidas tienen denominación de origen o son de categoría extra, costarán más. También suelen ser más caras las que se comercializan cocidas, si bien los precios pueden oscilar bastante según las distintas marcas. En este punto, además, hay que recordar el ahorro de tiempo y de energía que supone comprarlas ya hechas, algo que se nota especialmente cuando la compra es para una sola persona.

La siguiente comparativa se ha realizado tomando como referencia dos familias diferentes, una de 3 miembros y otra de 5. Cada miembro toma una ración media de 170 gramos de legumbres cocinadas 3 veces por semana, lo que implica un consumo de más de 6 kilos en el primer tipo de familia y más de 10 kilos en la segunda.

Teniendo en cuenta estos criterios y que las legumbres aumentan una media de 2,75 veces su peso en seco (porque absorben agua), se han diseñado cuatro cestas para cada familia que cubren las necesidades mensuales de este grupo de alimentos, aunque a precios que pueden ser muy distintos según las marcas, las calidades y los formatos elegidos. Si bien puede haber diferencias de sabor o textura, todas las legumbres son similares en cuanto a composición nutricional.

+ www.consumer.es

FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 2.040 gramos por persona
TOTAL = 6.120 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Aubia blanca larga Eroski (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	1,72 euros
	Garbanzos cocidos Eroski basic (tarro de 400 gramos)	400 g	0,49 euros
	Lentejas cocidas Eroski basic (tarro de 400 gramos)	400 g	0,49 euros
	Lenteja castellana Eroski basic (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	1,05 euros
	TOTAL	6.300 g	3,75 euros
2	Alubia pinta La Cochura (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	2,55 euros
	Garbanzos cocidos Luengo (tarro de 570 gramos)	570 g	0,75 euros
	Lentejas cocidas Luengo (tarro de 570 gramos)	570 g	0,75 euros
	Lenteja castellana La Cochura (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	2,05 euros
TOTAL	6.640 g	6,10 euros	
3	Alubia palmeña redonda Luengo (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	4,75 euros
	Garbanzos cocidos La Asturiana (tarro de 570 gramos)	570 g	0,95 euros
	Lentejas cocidas Gutarra (tarro de 560 gramos)	560 g	1,18 euros
	Garbanzo lechoso Eroski (paquete 1 kilo, crudo)	2.750 g	2,19 euros
TOTAL	6.630 g	9,07 euros	
4	Alubia fabada Vegas Bañezanas (saco 500 gramos, cruda)	1.375 g	7,75 euros
	Potxas al natural La Tarrika (tarro 400 gramos, cocida)	400 g	2,30 euros
	Garbanzo pedrosillano cocido Pedro Luis (tarro 660 gramos)	660 g	1,95 euros
	Lentejas cocidas Gutarra (tarro de 560 gramos)	560 g	1,18 euros
	Alubia cocida de Tolosa Eusko Laben (tarro de 700 gramos)	700 g	7,29 euros
Garbanzo lechoso extra Luengo (paquete de 1 kilo, crudo)	2.750 g	3,20 euros	
TOTAL	6.445 g	23,67 euros	

■ La denominación de origen, el formato de presentación, la marca y el tipo de legumbre influyen en el coste final

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL: 2.040 gramos por persona
TOTAL = 10.200 gramos

CESTA	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Aubia blanca larga Eroski (paquete 1 kilo, cruda)	5.500 g	3,44 euros
	Garbanzos cocidos Eroski basic (tarro de 400 gramos)	800 g	0,98 euros
	Lentejas cocidas Eroski basic (tarro de 400 gramos)	800 g	0,98 euros
	Lenteja castellana Eroski basic (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	1,05 euros
	Alubia blanca Eroski basic (tarro de 400 gramos, cocida)	400 g	0,49 euros
TOTAL	10.250 g	6,94 euros	
2	Alubia pinta La Cochura (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	2,55 euros
	Garbanzos cocidos Luengo (tarro de 570 gramos)	1.140 g	1,50 euros
	Lentejas cocidas Luengo (tarro de 570 gramos)	1.140 g	1,50 euros
	Lenteja castellana La Cochura (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	2,05 euros
	Alubia pinta cocida Eroski (tarro de 400 gramos)	1.200 g	2,52 euros
Garbanzo casellano Eroski SeleQtia (paquete 500 gramos, crudo)	1.375 g	1,95 euros	
TOTAL	10.355 g	12,07 euros	
3	Alubia palmeña redonda Luengo (paquete 1 kilo, cruda)	2.750 g	4,75 euros
	Garbanzos cocidos La Asturiana (tarro de 570 gramos)	1.140 g	1,90 euros
	Lentejas cocidas Gutarra (tarro de 560 gramos)	1.120 g	2,36 euros
	Garbanzo lechoso Eroski (paquete 1 kilo, crudo)	2.750 g	2,19 euros
	Alubia blanca natural Pedro Luis (tarro 660 gramos, cocidas)	660 g	2,10 euros
	Alubia tipo fabada La Asturiana (paquete 570g, crudas)	1.568 g	5,95 euros
	Pochas de Navarra Gutarra (tarro 400 gramos, cocidas)	400 g	3,19 euros
TOTAL	10.388 g	22,44 euros	
4	Alubia pinta Eroski SeleQtia (saco 500 gramos, cruda)	1.375 g	2,65 euros
	Alubia fabada Vegas Bañezanas (saco 500 gramos, cruda)	1.375 g	7,75 euros
	Potxas al natural La Tarrika (tarro 400 gramos cocida)	400 g	2,30 euros
	Garbanzo pedrosillano cocido Pedro Luis (tarro 660 gramos)	1.320 g	3,90 euros
	Lentejas cocidas Gutarra (tarro de 560 gramos)	1.120 g	2,36 euros
	Alubia cocida de Tolosa Eusko Laben (tarro de 700 gramos)	700 g	7,29 euros
	Garbanzo lechoso extra Luengo (paquete de 1 kilo, crudo)	2.750 g	3,20 euros
	Pochas verdes-blancas Pedro Luis (tarro 660 gramos, cocidas)	660 g	3,59 euros
	Alubias rojas al natural Pedro Luis (tarro 660 gramos, cocidas)	660 g	2,10 euros
	TOTAL	10.360 g	35,14 euros