

Legumbres: un lujo en el plato

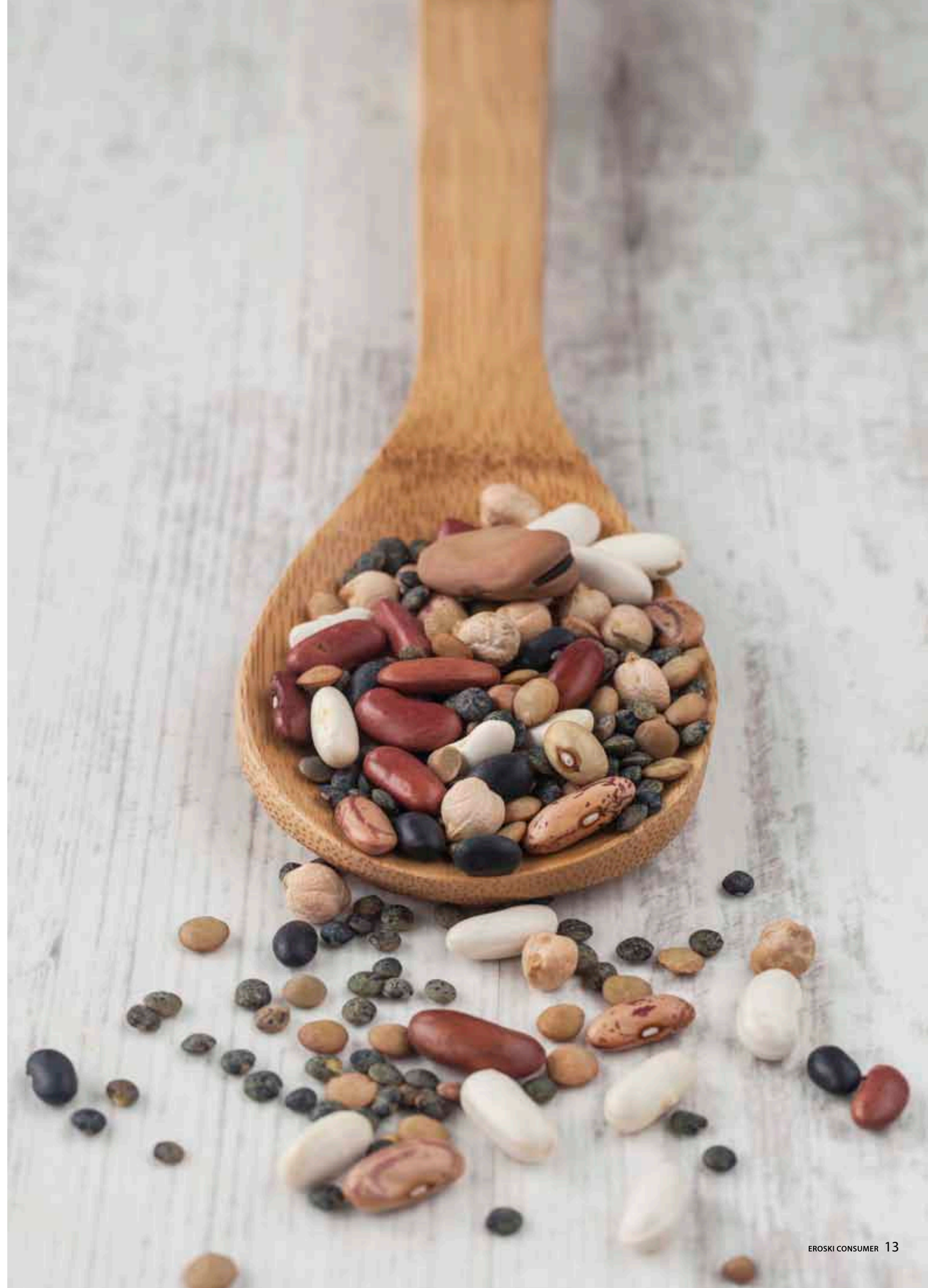
Pese a ser económicas, sabrosas y fundamentales para una dieta equilibrada, su consumo está lejos de lo recomendado

De alimento indispensable a prescindible. Este es el camino que han recorrido las legumbres a lo largo de las últimas décadas. Durante muchos años, judías, lentejas y alubias eran las reinas indiscutibles en la cocina de la mayoría de los hogares. Su módico precio y el inestimable aporte energético que proporcionaban -suficiente incluso para convertirlos en plato único- eran sus principales atributos.

El eterno sambenito de que comer de cuchara engorda, la fase previa de "remojo" que exige su elaboración y los molestos gases que

producen tras su ingesta fueron los culpables de acabar con su reinado. Mientras que en la década de los sesenta en nuestro país se consumían 40 gramos diarios de legumbres, en los noventa el consumo caía a la mitad (20 gramos/día) y en la actualidad apenas supera los 12 gramos/día, muy lejos de lo recomendado: 30 gramos al día. Como anécdota, según la Fundación Española de la Nutrición (FEN) la población española consume más energía a partir de bebidas alcohólicas (5%) que de legumbres (1,4%). Algo inexplicable en un país que a lo largo de su historia ha sido un gran consumidor de este alimento.

Para desterrar viejos mitos y malas reputaciones inmerecidas los expertos en nutrición recuerdan que para tener una dieta equilibrada las legumbres son indispensables en el menú semanal. Son alimentos que proporcionan al organismo proteínas e hidratos de carbono, la energía que necesita el cuerpo para vivir. Su consumo frecuente (entre 2 y 4 veces a la semana) consigue prevenir enfermedades cardiovasculares, ciertos tipos de cáncer y diabetes.



SUS BENEFICIOS

Hay un lugar donde las legumbres, pese a los vaivenes que ha sufrido su consumo, han mantenido su reinado intacto: la pirámide de la alimentación saludable. Ocupan junto a cereales, pasta y patatas, una posición de liderazgo: su base. ¿El motivo? Sus numerosos beneficios. Su riqueza en fibra favorece la sensación de saciedad y también el tránsito intestinal. Esto hace que el control del peso corporal sea una tarea más fácil. La Asociación Americana del Corazón considera que las legumbres pueden ayudar a controlar el peso gracias a su efecto saciante. Las mejoras en el tránsito intestinal previenen muchas dolencias digestivas. Pero los beneficios de la fibra dietética a partir de alimentos como legumbres van más allá de la saciedad o de los beneficios intestinales. Reducen el riesgo de que padezcamos enfermedades cardiovasculares mediante diferentes mecanismos como la disminución del colesterol. Aunque hay más: el Fondo Mundial para la Investigación del Cáncer acaba de actualizar sus recomendaciones dietéticas, para afirmar que la fibra dietética previene el cáncer de colon "de manera convincente". Un riguroso estudio publicado en la revista científica American Journal of Clinical Nutrition en septiembre de 2011 concluyó que cada incremento de 10 gramos diarios en la ingesta de fibra dietética reduce un 7% el riesgo de cáncer de mama (un plato de lentejas tiene unos 17 gramos de fibra).

La fibra no es el único nutriente destacable de las legumbres: contienen muy pocas grasas

saturadas y muy poco sodio, son ricas en vitaminas, minerales, proteínas vegetales y sustancias antioxidantes. La sinergia entre estos nutrientes (que gozan de muy buena fama por sus probados beneficios en la salud) es lo que convierte a las legumbres en uno de los alimentos con mejor prestigio en el ámbito de la nutrición humana.

¿ALIMENTOS FUNCIONALES?

Las legumbres deben clasificarse como alimentos funcionales, ya que sus beneficios van más allá de su contribución a la nutrición humana. Un alimento funcional es aquel cuyos efectos fisiológicos no son atribuibles a sus nutrientes (energía, proteínas, hidratos de carbono, grasas, minerales o vitaminas) sino a otras sustancias. Es el caso de las legumbres. El ejemplo más reciente es una revisión sistemática de la literatura científica que concluye que el consumo de legumbres disminuye de forma significativa la tensión arterial en personas con o sin hipertensión. La hipertensión arterial aumenta de forma notable el riesgo de morir de forma prematura, así que el consumo habitual de legumbres (cuyos "efectos secundarios" son insignificantes en comparación con los de los fármacos antihipertensivos) resulta más que recomendable.

SU LUGAR EN LA DIETA

Las guías alimentarias recomiendan consumir raciones de 30 gramos de legumbres (peso en crudo) repartidos en unas 2-4 raciones semanales. Se trata de casi el doble de lo que ingerimos

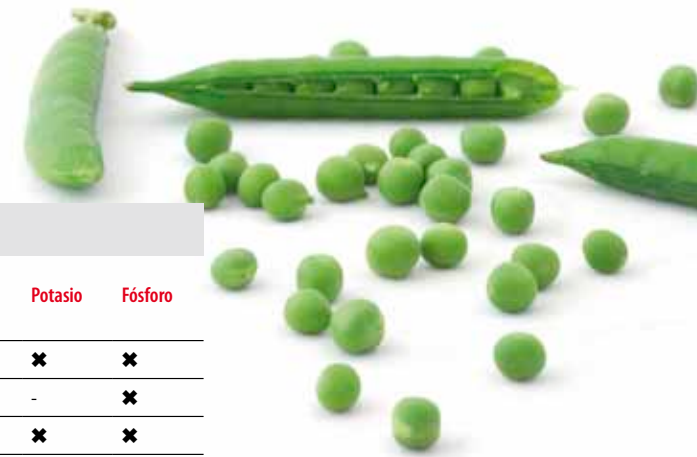
ahora mismo: nuestro consumo actual ronda los 13 gramos diarios. Pero el consumo podría ser incluso superior al recomendado por dichas guías. Existen numerosas pruebas científicas que demuestran que los beneficios de las legumbres aumentan de forma lineal con su consumo. No extraña, por tanto, que la prestigiosa Asociación Americana del Corazón considere que se debería sustituir a menudo el típico segundo plato proteínico (carne o pescado), por legumbres. Apostar por las proteínas de origen vegetal no es solo más saludable sino que también es más económico: 100 g de filete de carne aportan 22 g de proteínas, con un precio medio de 0,91 euros mientras que la misma ración de soja (la legumbre con mayor contenido proteínico), contiene 36 g de proteínas con un precio medio de 0,59 euros.

El único posible perjuicio asociado a una mayor ingesta de legumbres son ciertas molestias gastrointestinales si el incremento en su consumo es muy brusco. 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 hay distintos trucos y consejos como ponerlas a remojo, comerlas en puré... Vale la pena recordar que los gases intestinales son deseables. Cálculos del Colegio Americano de Gastroenterología señalan que una prueba de buena salud intestinal es emitir de 10 a 20 gases al día.

Legumbres con sello

En nuestro país, merecen una mención especial las leguminosas que llevan el sello de Indicación Geográfica protegida (IGP) u otras certificaciones que avalan su origen. El sello atiende al nombre de una región o lugar determinado para designar el producto originario de esa zona geográfica, dada la influencia del entorno en las cualidades del producto:

- > **Judías del Barco de Ávila:** se cultivan en el suroeste de la provincia de Ávila y se distinguen por su extraordinaria suavidad tras su cocción.
- > **Faba asturiana:** su producción se concentra en el Principado de Asturias. Se caracteriza entre otras cosas, por aumentar considerablemente de tamaño al ponerla en remojo.
- > **Garbanzo de Fuentesauco:** se cultiva en el suroeste de la provincia de Zamora. Es poco granuloso, la piel es blanda y pocas veces se separa del grano.
- > **Lenteja de la Armuña:** la indicación comprende la comarca de la Armuña, en el noroeste de la provincia de Salamanca.
- > **Lenteja pardina de Tierra de Campos:** se cultiva en esta comarca, natural de Castilla y León que comprende las provincias de Zamora, Valladolid, Palencia y León. De pequeño diámetro, son de color pardo y con puntos negros.
- > **Alubia de Tolosa:** se producen en la zona atlántica del País Vasco. Las alubias de Tolosa con Eusko Label, certificación de calidad y origen otorgada por el distintivo Eusko Label se reconocen entre otras cosas, por su forma ovoidea y color (morado oscuro a prácticamente negro).



SEMÁFORO NUTRICIONAL DE LAS PRINCIPALES LEGUMBRES

	ENERGÍA (kcal)	AZÚCARES (g)	GRASA (g)	GRASA SATURADA (g)	SAL (g)	FIBRA (g)
ALUBIA (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	215,00	1,90	1,10	0,30	0,02	17,20
GARBANZO (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	285,73	2,37	5,38	0,65	0,05	22,15
GUISANTE (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	119,63	2,50	0,86	0,22	0,00	13,11
HABA (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	123,41	2,15	1,29	0,24	0,00	13,98
JUDÍA BLANCA (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	217,15	2,15	0,65	0,15	0,02	9,46
LENTEJA (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	187,52	0,39	1,08	0,15	0,00	16,77
SOJA (1 plato de legumbre hervida, 215 gramos)	293,08	4,38	15,59	1,93	0,00	13,11

Los puntos de corte para calcular el semáforo nutricional en platos principales son diferentes a los aplicados al resto de alimentos, ya que su contribución a la dieta total es mayor porque su ración de consumo es mayor. Un alimento cualquiera tendrá los nutrientes de color amarillo hasta un valor máximo del 20% de las cantidades diarias orientativas (CDOs), los platos preparados tendrán los nutrientes en amarillo hasta un valor máximo del 35% de las CDOs.

LEGUMBRES: RICAS EN...

	Vitamina B1 (Tiamina)	Vitamina B6	Niacina	Ácido fólico	Citamina C	Hierro	Zinc	Potasio	Fósforo
ALUBIA	✖	-	-	✖✖	-	✖	✖	✖	✖
GUISANTE	✖	-	✖	✖	✖	-	-	-	✖
GARBANZO	-	-	-	✖✖	-	✖	-	✖	✖
HABA	-	-	✖	✖	✖	-	-	-	✖
LENTEJA	✖	-	-	✖✖	-	✖	✖	-	-
SOJA	-	✖	-	✖	-	✖	-	✖	✖

Clasificación de diferentes legumbres en relación a su contenido en nutrientes por 100 gramos, según la legislación (Reglamento 1994/2006).

Nota: ✖=Fuente (15% de las Cantidades Diarias Recomendadas); ✖✖=Rico (30% de las Cantidades Diarias Recomendadas).

UNA A UNA

De las legumbres destaca, sobre todo, lo que no aportan (o proporcionan en muy pequeñas cantidades): sal, grasas saturadas o grasas trans, colesterol o azúcares simples. Estos últimos nutrientes son los que todas las autoridades sanitarias consideran que deberíamos ingerir en menor cantidad. Las que siguen son las principales propiedades y usos de las legumbres de mayor consumo en nuestro país:



Alubias

- ❖ **¿Qué nos aportan?** Fuente de vitamina B1, contribuyen al normal funcionamiento del sistema de producción de energía en el cuerpo; de hierro, imprescindibles para prevenir la anemia ferropénica, bastante frecuente en España; de zinc, un mineral necesario para muchas funciones corporales, como la fertilidad; de potasio, importante para el mantenimiento de la presión sanguínea en niveles normales y de fósforo, determinante para el mantenimiento de huesos.
- ❖ **En la cocina:** indicadas sobre todo para cocidos y ensaladas, necesitan remojo si no son frescas, en agua fría. Su cocción suele durar de dos a tres horas en cazuela normal y una hora si se cocinan en olla rápida. Un consejo: conviene darle un "toque" personal al plato y añadir un refrito de cebolla y pimentón.

Guisantes

- ❖ **¿Qué nos aporta?** Sobre todo, vitamina B1, niacina, ácido fólico, vitamina C (incluso cocinada) y fósforo. La vitamina B1 es necesaria para una normal función cardíaca, mientras que la niacina y el ácido fólico, bastante deficitario en la población, se precisan para mantener las funciones psicológicas en buen estado. Es poco habitual ingerir una insuficiente cantidad de vitamina C, vitamina que incrementa la absorción del hierro de los alimentos. Menos habitual todavía es tomar poco fósforo, un mineral imprescindible para una correcta formación de los dientes.
- ❖ **En la cocina:** de cocción corta, 5 minutos, en agua hirviendo con sal. Es importante que se refresquen a continuación en agua fría con hielo para fijar el color. Se recomienda servirlos con un salteado de ajo y jamón o bacon. Sin embargo, los guisantes son unas legumbres muy apropiadas para hacer cremas. Para ello, conviene pasarlos por el colador chino con el fin de eliminar la piel, que puede resultar indigesta.

Garbanzos

- ❖ **¿Qué nos aportan?** Fuente de hierro, potasio y fósforo y rico en ácido fólico. El hierro contribuye a las funciones cognitivas, mientras que el potasio es necesario para el buen funcionamiento de los músculos. El fósforo participa en la absorción del calcio, aunque el fósforo es un mineral bastante abundante en los alimentos por lo que su déficit es poco habitual. Sí es muy frecuente la falta de ácido fólico, vitamina que contribuye al crecimiento del tejido maternal durante el embarazo.
- ❖ **En la cocina:** se pueden servir cocidos con la sopa, un caldo o en ensaladas. No obstante, los garbanzos también pueden jugar a ser una guarnición contundente, como en un plato de carne y pescado, como el bacalao.

Habas

- ❖ **¿Qué nos aportan?** Destacan por su aporte en niacina, ácido fólico, vitamina C (las habas aportan vitamina C incluso hervidas) y fósforo. La niacina es necesaria para mantener en correcto estado las membranas mucosas del organismo, mientras que el ácido fólico puede prevenir el cansancio y la fatiga. Es raro que la población tenga déficit de vitamina C, una vitamina necesaria para el buen funcionamiento del sistema inmune. Menos deficitario es el fósforo, un mineral que participa en el aprovechamiento que nuestro cuerpo hace del calcio ingerido.
- ❖ **En la cocina:** si son frescas se pueden conservar entre tres o cuatro días en el frigorífico o en un lugar fresco y seco. Soportan muy bien el congelado, hasta tres meses. Antes de congelarlas se escaldan –meterlas durante dos minutos en agua hirviendo–, se enfrían y se congelan. Así, una vez descongeladas, ya están listas para añadir a cualquier tipo de plato.

Lentejas

- ❖ **¿Qué nos aportan?** Destaca su alto contenido en ácido fólico, aunque también aportan vitamina B1, hierro y zinc. El ácido fólico y el hierro son necesarios para crear los glóbulos rojos (células sanguíneas), mientras que la vitamina B1 participa en la correcta función del sistema nervioso. El zinc, por su parte, contribuye, junto a otros nutrientes, a mantener en buen estado los huesos.
- ❖ **En la cocina:** no necesitan remojo, y en una cazuela normal basta con dos horas de cocción para que resulten sabrosas. Además de cocidas con un poco de cebolla y pimiento verde, se pueden comer con chipirones. El resultado es un plato muy sabroso y saludable desde el punto de vista nutricional. También se recomienda su ingesta salteadas con verduras para elaborar ensaladas templadas.

Soja

- ❖ **¿Qué nos aporta?** Fuente dietética de vitamina B6, ácido fólico, hierro, potasio y fósforo. La vitamina B6 regula la actividad de las hormonas corporales, mientras que el ácido fólico y el hierro (dos nutrientes cuyo déficit es bastante frecuente en la población) son necesarios para una buena función del sistema inmune. El potasio es necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso, mientras que el fósforo mantiene en buen estado huesos y dientes, aunque su déficit no es habitual.
- ❖ **En la cocina:** se puede preparar hervida. No necesitan remojo y cualquier preparado válido para las lentejas es aplicable a la soja. Una alternativa muy valiosa en la cocina son sus brotes. Aportan un toque de sabor y textura y aumentan el valor nutricional de ensaladas y salteados.

SUGERENCIAS DE COMPRA

Para quienes buscan mucha energía

La legumbre que aporta más energía es la soja (293 kilocalorías en un plato), seguida de cerca por los garbanzos (285 kilocalorías/plato) y las judías blancas (217 kilocalorías/plato). La mejor manera de incrementar su aporte energético, sin duda, es añadirles un chorro de saludable aceite de oliva. Mejor todavía si se acompañan de patatas, arroz integral o pan integral. Cabe destacar que 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 que posee la soja. No obstante, hay una solución para mejorarla: combinar las legumbres con cereales como el arroz, el cuscús o la pasta.



Para estómagos delicados

Todas las legumbres contienen mucha fibra dietética, así que la clave es consumirlas en pequeñas cantidades y a menudo si se tiene un intestino delicado. Dejarlas en remojo antes de hervirlas, cocinarlas bien y dejar que reposen una hora en el agua de cocción evitará que se produzcan gases en el intestino. Si persisten las molestias, conviene distribuir su consumo a lo largo del día (el intestino agradecerá que la fibra le llegue poco a poco): es mejor tomar medio plato de legumbres al mediodía y otro medio a la noche (como guarnición) que todo el plato al mediodía. Las legumbres se digieren mejor si se cocinan con verduras y mejor todavía si se toman en puré y pasadas por el colador chino, ya que se eliminan los hollejos (la piel), fibra difícil de digerir. Tomarlas germinadas maximiza también su digestión.

Para que los niños no puedan decir no

A las legumbres no les faltan méritos nutritivos, claro que no siempre estos consiguen convencer a los más pequeños. Según datos oficiales del Ministerio de Agricultura, los hogares donde viven niños menores de 6 años son los que menos legumbres consumen. Debido al papel que las leguminosas juegan en el crecimiento y desarrollo de los niños merece la pena incorporarlas de manera habitual a su dieta. A partir de los 3 años es recomendable que la frecuencia de consumo sea de dos veces por semana y ya en la adolescencia se equipare a la de los adultos (2-4 veces por semana). Para conseguirlo, la presentación de las legumbres es el principal reclamo: combinan muy bien con todo tipo de vegetales y también con carne y pescado. Elegir el plato de color que más le guste al niño servirá de ayuda para animar a que se coma el alimento. La temperatura es otro "gancho": durante el invierno, el aroma de un plato humeante de cocido invita a probarlo mientras que en verano debemos optar por preparaciones frías como ensaladas, guarniciones...



Para los más prácticos

La idea de que cocinar legumbres supone varias horas en la cocina es ya un mito. La industria alimentaria pone a disposición del consumidor conservas de este alimento. Las hay de dos tipos, las conservas cocinadas en agua y sal, que tan solo necesitan acompañarse con un rehogado elaborado al gusto, y las conservas de legumbres elaboradas según receta, acompañadas de diversos ingredientes y listas para consumir calentando solo el contenido (fabada asturiana, cocido madrileño...). Desde el punto de vista nutricional, el punto negativo de las conservas -tanto las de lata como las de cristal- es el contenido en sodio. Un ejemplo: una ración de 100 gramos de garbanzos "naturales" proporciona 50 mg de sodio, mientras que su versión en conserva aporta 220 mg de este mineral. Antes de prepararlas, se puede reducir el contenido salino prescindiendo del líquido de cobertura y enjuagando las legumbres antes de consumirlas o buscar, vía comparación entre marcas y productos, las que menos contenido en sodio proporcionen.

Las legumbres congeladas también permiten ahorrar tiempo. Las más comunes son las habas, las pochas y los guisantes. Las manipulaciones previas que experimentan (pelado, escaldado...) conllevan cierta pérdida de nutrientes. La ultracongelación (información que se indica en el etiquetado) es el método que asegura una menor pérdida de nutrientes.

www.consumer.es



Consejos culinarios

Si hay algo que define a las legumbres es que se pueden usar en un número casi infinito y variado de platos. Para hacerlo con éxito, conviene tener en cuenta las siguientes recomendaciones.

- › **LIMPIEZA Y ACLARADO.** Hay que retirar piedrecitas, palitos y semillas germinadas de los granos. Poner la legumbre en un colador y aclararlas bien, con abundante agua para eliminar cualquier resto de polvo o suciedad.
- › **A REMOJO.** Es recomendable que las legumbres -salvo las lentejas y la soja, de cocción rápida- se pongan a remojo después de lavarlas. Necesitan rehidratarse antes de que se inicie su cocción. Esto tiene dos ventajas culinarias: facilita y abrevia el cocinado y hace más digeribles las legumbres. Conviene desechar el agua de remojo ya que en ella se han disuelto parte de los oligosacáridos causantes de la flatulencia.
- › **LA TEMPERATURA DEL AGUA Y EL TIEMPO.** En general, todas las legumbres se ponen en remojo en agua fría salvo el garbanzo que se pone a remojar en agua templada con sal. Es la única forma de ablandar su dura piel y almidón y lograr una buena cocción. Lo ideal es poner las legumbres en agua la noche anterior para prolongar el remojo de 8 a 12 horas. Lo mejor es colocarlas en el frigorífico para evitar fermentaciones por el calor del ambiente.
- › **CANTIDAD.** La proporción de agua es de tres partes de líquido por una de legumbres. Aunque conviene desechar la de remojo, los cocineros sugieren emplear el mismo agua para las alubias negras o pintas (previo lavado y deslavado). Así se evita la excesiva decoloración de la legumbre, que hace menos atractivo el guiso.
- › **"ASUSTARLAS".** Para que las leguminosas salgan enteras y suaves al paladar, un truco efectivo es "asustarlas": añadir agua fría cuando lleguen al punto de ebullición y dejarlas cocer lentamente. Si se trata de garbanzos, se incorpora agua caliente, de lo contrario se interrumpe la cocción y no terminan de cocinarse.
- › **LA SAL AL FINAL.** No es aconsejable agregar la sal durante la cocción, se endurece la piel. Se añade cuando la legumbre está blanda, casi al final de la cocción.