



BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES

¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

Las legumbres son una especie vegetal de la familia *leguminosae* (conocida comúnmente como la familia de los guisantes). Estas semillas comestibles son consumidas desde hace miles de años por seres humanos y animales.

La FAO considera legumbres a los cultivos leguminosos con semillas comestibles secas y con bajo contenido en grasa. La FAO no considera legumbres las especies utilizadas como hortalizas (por ejemplo los guisantes verdes o frijoles verdes), para la extracción de aceite (como por ejemplo, soja o maní) u otras con fines de siembra (es el caso del trébol y la alfalfa).

Entre las legumbres más conocidas y consumidas en todo el mundo se destacan los **frijoles**, los **frijoles blancos** (*Phaseolus vulgaris* L.), los **habas** (*Vicia faba* L.), los **garbanzos** (*Cicer arietinum* L.), los **guisantes** o **arvejas** (*Pisum sativum* L.), el **frijol mungo** (*Vigna radiata* L.), el **caupí**, el **frijol de carete** (*Vigna unguiculata* (L.) Walp.), y diversas variedades de **lentejas** (*Lens culinaris* Medik.). También hay muchas especies de legumbres menos conocidas como los **altramuces** (por ejemplo, *Lupinus albus* L., *Lupinus mutabilis* Sweet) y el **guisante de tierra** (bámbara) (*Vigna subterranea* L.).

UNO DE LOS CINCO MENSAJES QUE LA FAO QUIERE TRANSMITIR EN ESTE 2016 -AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES- ES DESTACAR LOS BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES Y ORIENTAR HACIA UNA MAYOR INCLUSIÓN DE ESTA EXCELENTE FUENTE NUTRICIONAL EN LOS REGÍMENES DE ALIMENTACIÓN DE TODO EL MUNDO.

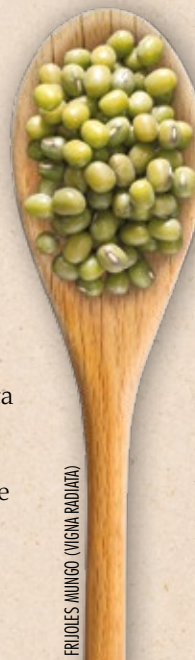
La malnutrición es uno de los factores importantes que contribuye a muchos tipos de enfermedades que pueden llevar, en algunos casos, incluso a la muerte. Entendemos por malnutrición el resultado de comer muy poco o de tener una dieta desequilibrada que no contiene ni la cantidad ni la calidad adecuada de nutrientes para la salud.

Las legumbres suelen contener alrededor del doble de la cantidad de proteínas que se encuentran en los cereales de grano entero como el trigo; de ahí que para la mayoría de las poblaciones de los países en desarrollo pueden constituir una importante fuente de proteínas.

Las legumbres son un excelente alimento complementario para que los lactantes y niños pequeños satisfagan sus necesidades diarias de energía. Pueden incluirse en las dietas de los niños por medio de la alimentación familiar y los programas de comidas escolares tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo. Su contenido alto de nutrientes también vuelve a las legumbres ideales para las personas vegetarianas y veganas dado que aseguran la ingesta suficiente de proteínas, minerales y vitaminas.

Al combinarse con alimentos ricos en vitamina C, el gran contenido de hierro de las legumbres puede convertirlas en un alimento poderoso para reabastecer las reservas de hierro, en especial para las mujeres en edad de procreación, que son más vulnerables a la anemia ferropénica.

Las legumbres son también muy beneficiosas para la dieta de las personas más mayores.



FRIJOL MUNGU (*VIGNA RADIATA*)

CÓMO SACAR EL MAYOR PROVECHO NUTRICIONAL A LAS LEGUMBRES

Muchas culturas consideran a las legumbres la proteína de los pobres. Hay varias razones por las cuales están subestimadas. Las más comunes son: pueden causar hinchazón y flatulencias, tardan demasiado en cocerse si no se dejan el tiempo suficiente en agua y tienen algunos antinutrientes (sustancias que reducen la capacidad del cuerpo de absorber los diferentes minerales que contienen).

Afortunadamente, muchas de estas cuestiones (hinchazón, flatulencia, anti nutrientes y la duración del tiempo de cocción) pueden superarse mediante técnicas de cocina tradicionales como el remojo, la germinación (brotado), la fermentación y el pilado. Estos métodos tradicionales pueden contribuir también a reducir el contenido de los antinutrientes.

La combinación de las legumbres con otros productos pueden realzar su valor nutritivo y contribuir a asegurar que el organismo obtenga todos los aminoácidos necesarios. Veamos algunos ejemplos:

1. Cuando se consumen frijoles en combinación con otros alimentos, como los granos, el valor nutricional de las legumbres es aún mayor ya que le facilita al organismo la absorción de hierro y otros minerales que contienen las legumbres.
2. Comer legumbres junto con alimentos ricos en vitamina C también ayuda a que el organismo absorba mejor el hierro (un buen ejemplo sería añadir jugo de limón a las lentejas al curry)
3. Conviene evitar beber té o café con los alimentos porque estas bebidas vuelven menos eficiente la absorción.

Las legumbres se consumen de muchas maneras y en muchos tipos de comida según la cultura de cada país. En algunas regiones asiáticas, los garbanzos hervidos, los frijoles mungo y las habas de Lima son un alimento común para el desayuno o como tentempié. Se pueden añadir las legumbres - especialmente los frijoles- a sopas, ensaladas y salsas para pasta. En algunas partes de Italia, los frijoles hervidos y el atún constituyen un segundo plato habitual. Desde los seis meses de edad, las legumbres hervidas pueden agregarse a alimentos preparados para niños de corta edad, volviéndolos sabrosos y nutritivos.



FRIJOL (PHASEOLUS VULGARIS)

DATOS NUTRICIONALES CLAVE DE LAS LEGUMBRES

- **Son ideales para las personas que tienen diabetes** debido a que poseen un bajo índice glicémico, un bajo contenido en grasa y un alto contenido en fibra. El gran contenido en fibra de las legumbres aumenta la saciedad y contribuye a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre, reduciendo los picos después de comer y mejorando la resistencia a la insulina. Todo ello convierte a las legumbres en alimentos ideales para el control de peso.
- **Pueden disminuir el riesgo de cardiopatías coronarias.** Tienen mucha fibra dietaria, conocida por los elementos positivos en el colesterol de las LDL, un reconocido factor de riesgo de las cardiopatías coronarias.
- **Son buenas fuentes de vitaminas, como el folato,** que reduce considerablemente el riesgo de anomalías congénitas del tubo neural (ATN), como la espina bífida en los recién nacidos.
- **Su alto contenido en hierro** las convierte en un poderoso alimento **para prevenir la anemia ferropénica en mujeres y niños,** al combinarse con alimentos que contengan vitamina C para mejorar la absorción del hierro.

- **La calidad de las proteínas** de las dietas vegetarianas y las dietas basadas en plantas **mejora considerablemente cuando las legumbres se consumen junto con cereales.**

- **Las legumbres están exentas de gluten.**

- **Son ricas en compuestos bioactivos** como sustancias fitoquímicas y antioxidantes que pueden contener propiedades antineoplásicas.

- **Promueven la salud ósea.** Los fitoestrógenos también pueden prevenir la disminución cognitiva y reducir los síntomas menopáusicos.