

## **LAS LEGUMBRES: FUNCIONALES DESDE SIEMPRE**

07/03/2005

Fuente: CECU: Confederación de Consumidores y Usuarios

### **Índice**

- [1. Legumbres: desde siempre, lo más sano](#)
- [2. Legumbres: fuente equilibrada de nutrientes](#)
- [3. Legumbres: fuente de salud](#)
- [4. Legumbres: alimentos funcionales](#)
- [5. Digestibilidad de las legumbres](#)
- [6. Tratamiento y preparación de las legumbres](#)
- [7. Consejos para la compra y conservación](#)

#### **1.- Legumbres: desde siempre, lo más sano**

Las leguminosas son plantas conocidas y cultivadas por el hombre casi desde los albores de la agricultura (más de 8.000 años). Existen muchas especies distintas de leguminosas pero sólo unas pocas variedades de legumbres en granos (enteros y secos), son las consumidas por el ser humano.

Su cultivo se distribuye desde los trópicos a las zonas templadas, se consumen en la mayoría de los países occidentales y son la base de la alimentación de muchos países de América Latina, Asia y África. En España, las legumbres forman parte predominante de la tradicional Dieta Mediterránea y su consumo es frecuente en todos los hogares.

Las legumbres más consumidas en los países del área mediterránea son, en sus distintas variedades: las lentejas, las judías (blancas o pintas), las habas, los garbanzos y los guisantes.

#### **2.- Legumbres: fuente equilibrada de nutrientes**

Las legumbres aportan gran cantidad de hidratos de carbono y fibra dietética; constituyen una buena fuente de proteínas, minerales y vitaminas; y son alimentos con un bajo contenido en grasa.

#### ***Rico en proteínas!***

Es destacado el contenido en **proteínas** de las leguminosas ya que es ligeramente superior al de alimentos considerados fundamentalmente proteicos como la carne, el pescado y los huevos. Las legumbres contienen el doble de proteínas que los cereales. Las proteínas de las legumbres tienen, por su composición, un valor nutritivo inferior a las proteínas de origen animal, pero combiándolas con otros alimentos vegetales o animales se convierten en una excelente y completa fuente de proteínas, fundamentalmente para aquellos grupos de población que consumen poco alimentos de origen animal, como los vegetarianos.

Por ello, la sabiduría y tradición popular española, ha conservado platos que son todo un

ejemplo de nutrición sana y equilibrada, además de asequible: potajes de legumbres, guisos y cocidos a base de legumbres, verduras y carnes, etc. Algunos de los más conocidos son: las lentejas con arroz, la fabada asturiana, el cocido madrileño, el rancho canario, etc. Precedidos de una ensalada variada y finalizados con un fruta fresca, son todo lo que se le puede pedir a una comida nutritivamente perfecta.

### ***¡Controla el azúcar de la sangre! ¡Rico en fibra!***

Fundamentalmente, las legumbres son muy ricas en **hidratos de carbono** de absorción lenta, por lo que proporcionan energía pero con unos niveles de azúcar en la sangre muy controlados.

Pero además, su contenido en **fibra dietética** es alto, especialmente importante en el actual modelo alimentario en el que cada vez los alimentos son más refinados y el consumo de fibra es muy bajo. Las legumbres tienen fibra insoluble y soluble: la fibra insoluble contribuye a mejorar la función intestinal y previene el cáncer de colon y el estreñimiento, ya que favorece el tránsito en el intestino. La fibra soluble estimula el metabolismo general y refuerza nuestras defensas, ya que es fermentada en el intestino grueso mejorando la flora intestinal y actuando como prebiótico.

### ***¡Rico en vitaminas y minerales!***

Las legumbres son una buena fuente de **vitaminas** del complejo vitamínico **B**, (en especial de la B1, B2, ácido fólico y niacina) y de vitamina **E**. También son ricas en **hierro y calcio**, aunque su aprovechamiento y absorción vienen afectados por otra serie de compuestos presentes en la legumbres; a pesar de ello, una parte de esos minerales son utilizados.

### ***¡Bajo en grasas!***

Las legumbres contienen muy poca cantidad de grasa y además, la que contienen es rica en ácidos grasos insaturados, es decir, grasas beneficiosas para la salud.

## **3. Las legumbres: fuente de salud**

Las legumbres, además de proporcionarnos una buena combinación de nutrientes, contribuyen a mantener nuestra salud y a prevenir algunas de las enfermedades más frecuentes en los países occidentales.

### ***Buenas para el corazón***

Para la prevención de las enfermedades cardiovasculares, es imprescindible una dieta equilibrada. Por ello, la Fundación Española del Corazón recomienda una dieta rica en cereales y legumbres.

Dentro de una dieta en la que no se abuse de las grasas animales, el consumo frecuente de legumbres puede reducir el exceso de colesterol en la sangre y esto contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio.

Esta propiedad de las legumbres se debe al bajo contenido en azúcares simples que son los responsables de la elevación de la glucosa en sangres, al alto contenido en fibra dietética y a la presencia de componentes minoritarios como los oligosacáridos, fitoesteroles y saponinas.

### ***Buenas para prevenir y controlar la diabetes tipo II***

Los hidratos de carbono, tan abundantes en las legumbres, son de asimilación lenta, por lo que proporcionan energía a largo plazo sin elevar los niveles de azúcar en sangre. Este efecto es muy beneficioso tanto para los diabéticos que deben controlar sus niveles de glucosa, como para prevenir la resistencia a la insulina, que es una fase previa a la diabetes.

### ***Buenas para el intestino***

Por su riqueza en fibra insoluble (almidón), las legumbres mantienen al intestino con una buena actividad, favoreciendo el tránsito. Esto es un importante factor preventivo del cáncer de colon y recto y al mismo tiempo contribuye a prevenir y mejorar el estreñimiento.

## **Buenas para el control del peso**

Aunque las legumbres tienen fama de ser alimentos energéticos y por tanto, de contribuir al aumento del peso, sin embargo, dentro de una dieta equilibrada, las legumbres pueden ayudar a las personas obesas a bajar de peso. Las legumbres son alimentos con un gran efecto saciante y por lo tanto, pueden limitar la cantidad de comida que ingerimos. Para que este efecto se lleve a cabo, es necesario cocinar las legumbres con verduras y cereales pero limitando los alimentos cárnicos ricos en grasa.

## **4.- Legumbres: alimentos funcionales**

Se entiende por **alimento funcional** cualquier alimento que puede proporcionar un beneficio para la salud, además de los tradicionalmente nutritivos, bien incrementando el bienestar, o bien disminuyendo el riesgo a enfermar (FUFOSÉ, 1999).

Además de los nutrientes que hemos señalado, las legumbres contienen unos compuestos no nutritivos cuya presencia limitada, en parte, su valor nutritivo, por lo que también se les llama compuestos antinutritivos. Estos son los causantes de algunos efectos indeseables de las legumbres como es la flatulencia.

Pero recientemente, las investigaciones científicas, han demostrado que estos compuestos, en pequeñas cantidades, pueden ser muy beneficiosos para la salud en la prevención de enfermedades como cáncer, diabetes, enfermedades coronarias, etc., por lo que actualmente se les está dejando de llamar compuestos antinutritivos y denominándolos **fitoquímicos**.

Se define como fitoquímicos a compuestos no nutritivos presentes en pequeñas cantidades en los vegetales y con un papel beneficioso para la salud. A los alimentos que los contienen se les denomina **alimentos funcionales**. Desde este punto de vista, las **legumbres**, que contienen un gran número de fitoquímicos, **se pueden considerar como alimentos funcionales**.

Entre los **efectos beneficiosos** de los fitoquímicos destacan la prevención en el desarrollo de diferentes enfermedades, como el cáncer, no sólo a nivel preventivo, sino también en la disminución del crecimiento de los tumores.

Otros beneficios de estos compuestos son su capacidad para bajar el colesterol, estabilizar los niveles de glucosa en sangre y favorecer el tránsito intestinal. Algunos de estos factores no nutritivos pueden actuar positivamente en la vacunación oral, ya que incrementan la producción de anticuerpos. Otros pueden tener un efecto prebiótico, aumentando las fermentaciones en el colon. Mientras, otros pueden prevenir la formación de cálculos renales o tener una acción antitumoral por su efecto antioxidante.

## **5. Digestibilidad de las legumbres**

Los dos sabemos que las legumbres deben estar bien guisadas para poder ser consumidas. Si es así, su digestibilidad se encuentra entre el 85 y el 95%. La digestión y absorción de las sustancias nutritivas de este alimento se ven afectadas por los métodos de cocción, la adición de condimentos y grasas, las cantidades que se consumen y el estado del aparato digestivo.

Para conseguir una buena digestión de las legumbres, es aconsejable remojarlas y hervirlas adecuadamente mediante la aplicación de una cocción suave hasta ablandarlas, triturarlas si es necesario y limitar sus condimentos. De este modo, serán toleradas por todas las personas, incluidas aquellas de estómago delicado, los ancianos y los niños.

## **6. Tratamiento y preparación de las legumbres**

La piel de las legumbres es muy fibrosa y no se puede digerir. Las legumbres secas necesitan ser remojadas y cocidas suficientemente para que se ablande la celulosa de su parte externa.

La práctica del remojo es aconsejable, aunque no es necesaria en algunas legumbres de muy buena calidad y de la cosecha del año. El remojo, se debe hacer en agua fría y por un tiempo no superior a 12 h., ya que de esta forma no modifica su valor nutritivo. Si el agua que utilizamos para el remojo es un agua "dura" (rica en sales de calcio) es recomendable añadir, al agua de remojo, un poquito de bicarbonato, para reducir el tiempo de cocción

posterior.

La cocción de las legumbres debe ser la suficiente, y generalmente larga, aunque estos tiempos se acortan si se usa olla a presión, a unos 45 minutos. Si la cocción se prolonga demasiado, se utiliza demasiada agua o se cambia el agua en el tiempo de cocción, se producen pérdidas importantes de sustancias nutritivas (un 25% de su aporte vitamínico, por ejemplo).

Por todo ello, para mejorar **la digestibilidad de las legumbres se aconseja:**

- Remojar las legumbres con agua fría durante un periodo aproximado de 12 horas.
- Cocerlas a fuego no muy fuerte el tiempo necesario para que se ablanden pero no cocerlas en exceso.
- No cambiar el agua de cocción.
- No utilizar demasiada agua para cocerlas.

## **7. Consejos para la compra y conservación**

Las legumbres secas, como los cereales, se almacenan en buenas condiciones durante años, siempre que se conserven en lugar limpio, seco y fresco, lejos del contacto con insectos y roedores.

Con el tiempo, la piel de las legumbres se endurece y esto hace que necesiten más tiempo de cocción.

Las legumbres de buena calidad presentan una piel limpia, brillante y sin arrugas, y se cuecen fácilmente de manera uniforme.

### **Etiquetado de las legumbres**

Las legumbres deben ir siempre etiquetadas, tanto cuando estén envasadas como cuando se vendan a granel.

Las menciones obligatorias que deben llevar son:

**1. Denominación del producto** (lentejas, garbanzos, judías pintas...): a veces también se puede encontrar la variedad: judías del Barco de Ávila, lenteja pardina, garbanzo castellano...)

**2. Categoría comercial:** hay tres categorías: "extra", "primera", "segunda". En las "extra", la categoría se indica sobre fondo rojo, en las de "primera", el fondo es verde y en las de "segunda", amarillo.

**3. Contenido neto:** es obligatorio en las legumbres envasadas, pero no, obviamente, en las que se venden a granel.

**4. Fecha de envasado y de consumo preferente:** se suele indicar la leyenda "consumir antes de 18 meses a partir de la fecha del envasado", con lo que se indicará claramente la fecha de envasado.

Las menciones que no son obligatorias:

**1. Instrucciones de conservación:** se suele indicar "en lugar fresco y seco".

**2. Denominaciones de origen:** hay algunas legumbres que tienen su "denominación de origen protegida" o su "especificada tradicional garantizada" que se debe indicar en su etiqueta correspondiente.

**3. Consejos de remojo y cocción:** algunos fabricantes indican si es necesario o no ponerlas en remojo y también cuál es el tiempo de cocción adecuado según el tipo de agua y de recipiente. Estos consejos siempre son útiles.

**4. Calibre:** no hay normas legales sobre el calibre de las legumbres por lo que queda a

criterio del fabricante las menciones como pequeñas, medianas, grandes...

### **Recomendación**

El consumo semanal de dos tipos de legumbres mejora nuestra dieta alimenticia y repercute beneficiosamente en nuestra salud.

**Las legumbres son sanas, son ricas, son baratas y además, son alimentos funcionales. ¿Se les puede pedir más a un alimento?**

### **Fuentes bibliográficas**

- "Las leguminosas en la alimentación". Mercedes Muzquiz (SGIT - INIA).
- "Factores no nutritivos en las leguminosas: su implicación en nutrición y salud". Informacionconsumidor.com (2004).
- "Legumbres, alimentos sanos". Comisión Europea, INRA, Grainlegumes (2002).
- "Las legumbres". Programa de educación en alimentación y nutrición. Ministerio de Sanidad y Consumo (1985).
- "Mujeres con Corazón". Fundación Española del Corazón (2003).