

10 buenas razones para comer legumbres (1)

1

Excelente fuente de proteína y si se consumen con cereales aportan una proteína completa como en nuestros tradicionales potajes.

Come legumbres!



Una ración de 60 g (en crudo) aporta un 30% de la **proteína** que necesitamos diariamente

Sin gluten



Buena alternativa a la carne

2

Bajas en azúcares

Ricas en hidratos de carbono complejos de absorción lenta y bajo índice glucémico: ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre y pueden ser muy útiles para los diabéticos.

Apreciable cantidad de fibra:

- Soluble: para controlar el colesterol y la glucosa en sangre.
- Insoluble: para prevenir el estreñimiento.

“Lentejas, garbanzos y judías ponen el intestino al día”



Una ración de 60 g (en crudo) aporta un 30% de la **fibra** que necesitamos diariamente



Sensación de saciedad y efecto prebiótico: estimulan el crecimiento de flora bacteriana beneficiosa en el colon.

4 Buena fuente de minerales

Mg, Zn, P, Ca, ..



Fe

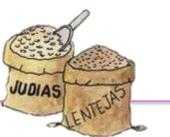
Potasio

Bajas en sodio



5 Buena fuente de vitaminas:

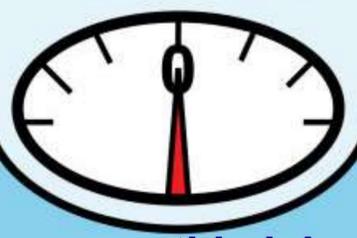
- Ácido fólico,
- Vit. B₁, B₂, B₆, niacina, carotenos.



10 buenas razones para comer legumbres (2)

6

Con **antioxidantes** y otros **bioactivos** (polifenoles, fitoesteroles, isoflavonas, saponinas, ...) importantes en la prevención de muchas enfermedades.



Muy poca cantidad de grasa de muy buena calidad.

Bajas en calorías: unas 100-150 kcal/100 g de la legumbre ya cocinada.

Ayudan en los regímenes de adelgazamiento.

Efecto saciante por la fibra y la proteína.

7

8

Buenas para la salud

Protegen en las enfermedades cardiovasculares, diabetes, algunos tipos de cáncer, obesidad, estreñimiento,



Sin **colesterol**



9

- ✓ Ingredientes de la **Dieta Mediterránea**
- ✓ Sabrosas, gastronómicamente muy versátiles
- ✓ Fáciles de preparar
- ✓ Económicas
- ✓ Se conservan muy bien

1 kg de legumbres ≈ 1,7 euros
1 kg de carne ≈ 5,8 euros
(Mercasa, 2015)

10

Y contribuyen a la sostenibilidad del planeta y a mitigar el cambio climático

- Aumentan la fertilidad del suelo
- Muy eficientes en el uso del agua
- Apenas requieren procesamiento tras su recolección y se conservan sin refrigeración.
- Se puedan almacenar durante mucho tiempo sin estropearse → Reduce la probabilidad de desperdicio alimentario.



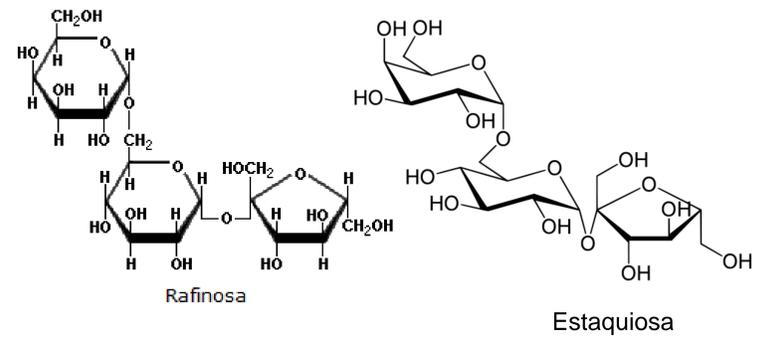
Comer Legumbres = Molestias gastrointestinales ¿Mito o realidad?

Una de las razones por las que no comemos más legumbres son las molestias gastrointestinales (principalmente distensión abdominal, meteorismo y flatulencia) que algunas personas declaran sufrir cuando las consumen.



Es verdad que....

Estos alimentos contienen unos azúcares, conocidos oligosacáridos (**rafinosa, estaquiosa**) que no se digieren en el intestino delgado y que pasan intactos al intestino grueso donde son degradados por la flora intestinal produciendo gases que en ocasiones pueden provocar molestias



Fibra alimentaria



Pero también...

Los gases son molestos pero no perjudiciales. Aparecen en personas con elevada respuesta a la fibra alimentaria, venga o no de las legumbres.
A veces las molestias se derivan no de este ingrediente sino de la forma de preparación culinaria.

Si tú eres uno de los afectados prueba a...

Descarta el agua de remojo y de cocción de las legumbres.

Prueba con legumbres peladas y nuevas variedades agrícolas de legumbres que se están desarrollando, con menos efectos gastrointestinales.

Usa técnicas culinarias que mejoren su digestibilidad (ej. remojo en caliente, uso de determinadas especias o alga Kombu en ese remojo).

Aligera las preparaciones (sustitución de la grasa culinaria de las recetas tradicionales por ingredientes como cereales o verduras; legumbres como ingrediente en ensaladas).

Si no estás habituado a comerlas frecuentemente ve incluyéndolas poco a poco y en pequeña cantidad por toma (2-4 cucharadas inicialmente) incrementando ésta hasta lo recomendado.



¿Conoces las diferentes técnicas de remojo de legumbres?

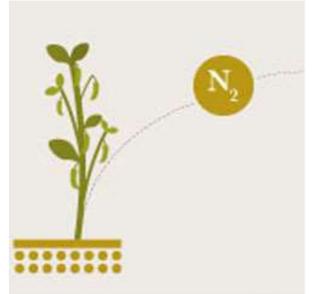


Las legumbres (1 cucharada de tus preferidas) son estupendas para enriquecer tus ensaladas.

Las legumbres y la sostenibilidad del planeta

1

Fijadoras de nitrógeno atmosférico. Las legumbres son las únicas plantas capaces de realizar este proceso. Fijan hasta 350 kg por hectárea, enriqueciendo el suelo y mejorando la productividad agrícola



2

La diversidad genética de las legumbres permite cultivarlas en suelos y climas muy variados. Esto posibilita cultivos en regiones deprimidas con escasez de recursos y tierras pobres en nutrientes



3

Reducida huella de carbono no precisan de fertilizantes artificiales, reduciendo la huella de carbono e indirectamente de emisiones de gases de efecto invernadero.



Grandes ahorradoras de agua durante el proceso de producción.

Agua necesaria para la producción de 1 kg de distintos alimentos proteicos :



4

Reducido consumo energético durante su transporte y conservación. No requieren de sistemas de refrigeración o congelación. Los envases utilizados en su comercialización son muy reducidos y fácilmente biodegradables.

