

ABC

Legumbres: un superalimento para todos los bolsillos

- La ONU celebra este domingo el Día Mundial y emplaza a duplicar su consumo como eje de una dieta sana



Javier Nates

Madrid Actualizado:10/02/2019 02:31h



¿Qué significa la declaración de 2016 como el Año Internacional de las Legumbres?

El **consumo de legumbres en nuestro país** ha ido cayendo progresivamente poco a poco desde la década de los Setenta. Los expertos en nutrición alertan que hay que revertir esta situación y volver situar este superalimento en un sitio muy destacado en nuestra mesa y varias veces por semana. Las legumbres en todas sus variedades –**lentejas, judías, frijoles, habas, guisantes, garbanzos, altramuces** e incluso **soja**– son una **fuentes** vital de **proteínas** de origen vegetal y **aminoácidos**.

La ONU ha declarado por primera vez este **domingo, 10 de febrero**, el **Día Mundial de las Legumbres**, en una triple apuesta por la lucha contra el hambre, la salud y el medio ambiente. Su organismo dependiente encargado de la alimentación y la agricultura, la **FAO**, asegura que es absolutamente

imprescindible aumentar el consumo de legumbres en todo el mundo y en una serie de mensajes destinados a la opinión pública anima a **duplicar su consumo**. Recientemente la prestigiosa revista científica «The Lancet» se ha manifestado en el mismo sentido, algo que considera fundamental, tanto para nuestra salud como para la del planeta.

Las legumbres son un cultivo vital para la seguridad alimentaria mundial. Sus cualidades nutricionales las hacen imprescindibles para la dieta de millones de personas. Naciones Unidas considera además que este cultivo es **motor de crecimiento de muchas zonas rurales** y, en concreto, un apoyo muy importante por la ayuda que supone a las mujeres en los países en desarrollo.

Cultivo sostenible

Asimismo se trata de un **cultivo muy barato de producir** si lo comparamos con otros y claramente sostenible puesto que **necesita menos agua**. Es también más resistente a sequías y heladas. Posee mayor capacidad para fijar el nitrógeno al suelo, contribuyendo a aumentar la fertilidad del mismo y su **huella de carbono** es más **baja** que la de otras producciones agrícolas.

El representante de la FAO en España, **Ignacio Trueba**, asegura que el objetivo número uno es «**acabar con el hambre en el mundo para el año 2030** y las legumbres son un alimento excepcional que tienen una gran calidad desde el punto de vista proteico». A su juicio su cultivo es clave para la sostenibilidad del planeta. «La producción y el consumo de legumbres es un arma fundamental en la lucha contra el cambio climático. Las legumbres no necesitan abonos nitrogenados, ahorran recursos y contribuyen a la fertilidad del suelo».

La legumbre es un alimento que encaja con los principios característicos de la dieta mediterránea

En cuanto a sus cualidades nutricionales, el presidente de la **Federación Española de Nutrición (FEN)**, **Gregorio Varela**, no alberga dudas: «Las legumbres, en todas sus variedades, constituyen un referente en cuanto al contenido de energía y nutrientes, y es un alimento que encaja con los principios de la dieta mediterránea tradicional».

Para Varela este alimento es capaz de **aportar entre el 20 y el 30 por ciento de la proteína vegetal** no asociada a grasas saturadas, además de un 55 por ciento de hidratos de carbono. Y en algo que considera fundamental como es la fibra, «de la que tenemos bastante carencia».

Otras de las principales características de este superalimento es que **apenas tiene grasa** y la poca que contiene es de origen poliinsaturada, según el presidente de la FEN. Aportan también a nuestro organismo **micronutrientes, minerales** como calcio, fósforo, hierro y manganeso, además de **vitaminas B1 y B2**.

Su ingesta habitual es particularmente adecuada en la lucha contra la obesidad y para prevenir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. En este sentido, el estudio Predimed llevado a cabo por el **Centro de Investigación Biomédica en Red (Ciberobn)** y la Unidad de Nutrición Humana de la **Universidad Rovira i Virgili** arroja datos reveladores. En él participaron 3.349 personas con alto riesgo cardiovascular. Tras cuatro años de estudio, la conclusión fue que aquellos que consumían mayor cantidad de legumbres (28,75 gramos/día, el equivalente a 3,35 raciones a la semana) frente al grupo que tomó menos (12,73 gramos/día o 1,5 raciones semanales), presentaban un 35 por ciento menor de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Para Gregorio Varela es muy recomendable **consumir legumbres**, en todas sus variedades, como mínimo **de dos a tres días por semana**. «Es una magnífica decisión para nuestra salud y nuestro futuro», afirma. Desde el **Consejo General de Dietistas-Nutricionistas**, su presidenta, **Alma Palau**, va más allá y la eleva a cuatro días por semana, «pero sustituyendo el exceso de carnes procesadas por una mayor cantidad de hortalizas».

Algunos estudios avalados por la FAO indican que la combinación en la alimentación de legumbres con otro tipo de alimentos puede ayudar a incrementar los valores nutricionales de estas. En el caso de su ingesta con cereales hace que el cuerpo asimile mejor el hierro y los minerales que se encuentran en las legumbres. En el caso de las lentejas, el cuerpo absorbe más cantidad de hierro si se combina con vitamina C, concretamente con zumo de limón. Por el contrario, la ingesta de té o café le resta capacidad de absorción de hierro y minerales.

Una ración a la semana

Sin embargo, en nuestro país ese número ideal de tres o cuatro raciones de leguminosas por semana ha descendido a una. **Desde 1974 hasta 2015**, su **consumo en España ha caído en torno a un 73 por ciento**, afirma el presidente de la **Asociación de Leguminosas de España (ALE)**, **Antonio Caballero**, quien destaca que con motivo del Año Internacional de las Legumbres, en 2016, «el consumo ha remontado, pero estamos lejos de lo que la OMS nos pide. Desde todos los estamentos, tanto públicos como privados debemos incentivar el consumo de legumbres».

Según los últimos datos del **Ministerio de Agricultura**, hasta junio de 2018 el **consumo estimado** en los hogares de nuestro país fue de **3,41 kilos** por persona y año, un 6,5% más que en 2016. Pese a este dato positivo y al impulso que se ha dado en los últimos años, el consumo de legumbres no llega al 0,5% del gasto total de alimentos y bebidas realizado por los hogares españoles. Siendo uno de los mayores consumidores de Europa, todavía estamos lejos de la media mundial, que se sitúa en torno a siete kilos por persona y año.



Otros modos de consumirlas, no solo con cuchara

La idea en la que trabajan conjuntamente tanto desde la FAO, como desde FEN y ALE, es que en España se pase de los 3,3 kilos actuales de legumbres por persona y año a más de cinco kilos. Para ello, Caballero tiene claro que hay que [acabar con muchos mitos falsos sobre les legumbres](#) y con la imagen de que es solo un plato de cuchara: «Debemos darnos cuenta que hay otra forma de consumirlas, ya sea en ensaladas, platos veganos, postres, en batidos energéticos». La industria alimentaria ofrece asimismo múltiples formas de consumirlas y en **diferentes formatos** que ofrece el mercado, como legumbres cocidas, conservas, platos preparados, etc. «No hay excusa para decir que no puedes consumir legumbres», concluye.

https://www.abc.es/sociedad/abci-legumbres-superalimento-para-todos-bolsillos-201902100231_noticia.html

Legumbres: un superalimento para todos los bolsillos

● La ONU celebra este domingo el Día Mundial y emplaza a duplicar su consumo como eje de una dieta sana



Las legumbres son un alimento vital para la seguridad alimentaria mundial - ABC

Javier Nates [Seguir](#)

Madrid - Actualizado: 10/02/2019 02:31h

3

El consumo de legumbres en nuestro país ha ido cayendo progresivamente poco a poco desde la década de los Setenta. Los expertos en nutrición alertan que hay que revertir esta situación y

NOTICIAS RELACIONADAS

¿Qué significa la declaración de 2016 como el Año Internacional de las Legumbres?

Publicidad

unir
LA UNIVERSIDAD EN INTERNET

Formación Especializada para Profesionales Sanitarios [INFÓRMATE >>](#)

Docencia 100% online