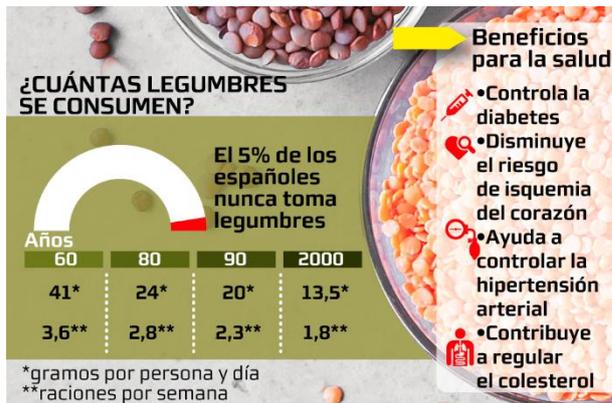


## Legumbres 2.0: todo lo que necesita saber

La investigación con leguminosas permite obtener nuevos ingredientes funcionales que multiplican su perfil nutricional. Snacks, lácteos, dulces o incluso atún a base de lentejas o soja ya son una realidad.



legumbres/Infografía: José Maluenda

### [Raquel Bonilla](#)

Última actualización: 12-02-2020 | 14:29 H/

Creada: 11-02-2020

Las legumbres son un ingrediente fundamental de la despensa, hasta el punto de que la Asamblea General de la ONU declaró el 10 de febrero como el **Día Mundial de las Legumbres**. Y aunque en el imaginario colectivo pueda parecer que se trata de un producto de antaño, lo cierto es que las leguminosas se han convertido en el componente principal de la innovación y de la investigación alimentaria actual. «*La versatilidad de este producto nos permite trabajar desde varias vertientes, como la obtención sostenible de ingredientes funcionales y la modelización de procesos biotecnológicos para el desarrollo de alimentos fermentados, germinados e hidrolizados para maximizar el perfil nutricional y la bioactividad de los mismos*», asegura **Juana Frías**, directora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición, [Ictan](#), del Consejo Superior de Investigaciones Científicas, CSIC. Y es que, tal y como asegura **M<sup>a</sup> Ángeles Martín**, miembro del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación, [CIAL](#), y profesora de la **Universidad Autónoma de Madrid**, «*los nuevos avances elaborados a base de legumbres no sólo mantienen las propiedades nutricionales de este alimento, sino que, además, llegan incluso a mejorarlas*».

Puestos a desarrollar nuevos productos, las leguminosas de grano entero son las más empleadas: **«Investigamos en lentejas, alubias o frijoles, garbanzos, habas, guisantes secos... En todas sus variedades con el fin de conocer sus propiedades»**, afirma Frías, quien destaca que *«actualmente contamos con un proyecto de I+D+i relacionado con lentejas, con objeto de conocer la variabilidad proteica, su potencial bioactivo y nuevas estrategias dirigidas a mejorar su funcionalidad. Existe muy poca información científica en cuanto al estudio pormenorizado de los componentes nutricionales y en metabolitos secundarios de las legumbres, componentes de gran trascendencia saludable. Nuestro conocimiento lo dirigimos hacia **la germinación y fermentación, dos procesos sostenibles y con gran potencial innovador**»*.

## Nuevos productos

Fruto de toda la investigación puesta en marcha en los últimos años ya es posible toparse en el supermercado con nuevos productos muy curiosos. *«Se han desarrollado análogos cárnicos, snacks, bebidas alcohólicas, mayonesas, pan de molde, tortillitas como para tacos mexicanos, pasta, derivados lácteos (como queso, yogur, bebidas vegetales, mantequillas, helados...)»*, detalla **Pedro L. Prieto-Hontoria, director general de [Be Food Lab](#)**, quien hace hincapié en otros avances más curiosos incluso, *«como una imitación al atún realizada con diferentes legumbres»*. Estas novedades se suman a otros productos que ya se han convertido en habituales, como las hamburguesas elaboradas a base de proteínas vegetales o las bebidas fabricadas con soja, guisante o garbanzo. Y en este campo de las bebidas también hay mucho por hacer. *«Están por llegar las nuevas opciones con lupino, que es una legumbre más conocida en España como altramuza, con un elevado porcentaje de proteína. En el norte de Europa ya empieza a escucharse en esta categoría de producto»*, avanza Prieto-Hontoria.

## Nuevos métodos

Pero, ¿cómo se elaboran estos nuevos alimentos? *«Actualmente está muy de moda el uso de germinados y fermentación de las legumbres para obtener nuevos productos. Para los snacks se utiliza mayoritariamente la tecnología de extrusionado, horneado, pero existen nuevas tecnologías como la presión al vacío y baja temperatura que **logra aperitivos de alto valor nutricional sin añadir ni aceite ni sal**»*, explica Prieto-Hontoria. Y a eso se añade, además, *«la elaboración de otros productos gracias a la cocción, deshidratación y posterior molienda de las legumbres a partir de las cuales se genera una harina fácil de transformar»*, asegura la investigadora de ICAL. De hecho, en este sentido ya es posible *«sorprender al consumidor con **nuevos platos como dulces y galletas para el desayuno, batidos energéticos o ensaladas** riquísimas, rápidas y fáciles de preparar»*, apuntan desde la Fundación Española de Nutrición, FEN.

Con todo ello, **las posibilidades de tomar legumbres se multiplican**. Sin embargo, hay que ser prudentes, ya que, tal y como advierte el director general de Be Food Lab, *«a veces la cantidad de legumbres de algunos productos no es tan elevada, y la tecnología utilizada para la elaboración de las mismas compromete el valor*

*nutricional* y el perfil de aminoácidos de las proteínas que puedan aportar estas nuevas opciones».

## Propiedades nutricionales de las legumbres

El **aval científico** que confirma las bondades nutricionales de las legumbres resulta muy extenso: «El estudio PREDIMED demostró que una dieta mediterránea, donde se recomendaba incluir al menos **tres raciones de legumbres a la semana**, además de otros alimentos de origen vegetal y aceite de oliva virgen extra, **reduce significativamente los eventos cardiovasculares mayores como el infarto o el ictus y también se asocia a una menor incidencia de obesidad**. Además, el consumo diario de leguminosas podría asociarse con una **disminución del riesgo de padecer enfermedad isquémica del corazón**, puede ayudar a **controlar la hipertensión arterial**, tanto en hipertensos como en normotensos, puede **disminuir el colesterol LDL** y su consumo diario podría asociarse a una **reducción del riesgo de padecer cáncer colorrectal**», recuerda **Manuel Moñino, vicepresidente segundo del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas e investigador adscrito al CiberOBN del Instituto de Salud Carlos III**.

Por todo ello, la comunidad científica coincide en que **resulta necesario aumentar el consumo de legumbres**, que en las últimas décadas ha caído estrepitosamente, integrándolas en una dieta variada a cualquier edad, ya que «**resultan ideales para deportistas, grupos de población vulnerable y para niños, adolescentes, mujeres gestantes y lactantes o para adultos mayores**. También los celíacos se convierte en un grupo de población al que las les ayudan enormemente al no contener gluten. Así, hay muchas maneras de comer legumbres en todas las estaciones del año y, realmente, llegar a las **3-4 raciones semanales recomendadas** resulta fácil», concluyen desde la FEN.

<https://www.larazon.es/salud/20200211/nsii6m3onnawtbnuyux3u47hmpa.html>

The image shows a screenshot of a website article. At the top, there is a dark blue navigation bar with a hamburger menu icon, the text 'MENÚ', and the site name 'LA RAZON | SALUD'. Below the navigation bar, the word 'SALUD' is displayed on the left, and social media icons for WhatsApp, Twitter, and Facebook are on the right. The main heading is 'Legumbres 2.0: todo lo que necesita saber'. Below the heading is a sub-heading: 'La investigación con leguminosas permite obtener nuevos ingredientes funcionales que multiplican su perfil nutricional. Snacks, lácteos, dulces o incluso atún a base de lentejas o soja ya son una realidad'. The main content area features a large image of a bowl of lentils. Overlaid on the image is a yellow arrow pointing to the right, with the text 'Beneficios para la salud' and a list of two bullet points: '•Controla la diabetes' and '•Disminuye el riesgo'. To the left of the image, there is a green box with the text '¿CUÁNTAS LEGUMBRES SE CONSUMEN?' and 'El 5% de los'.