

# Legumbres, un lujo a cucharadas

[www.elcorreo.com](http://www.elcorreo.com)

De alimento indispensable a prescindible. Este es el camino que han recorrido las legumbres en la dieta familiar. Durante décadas, los platos humeantes de lentejas, alubias y garbanzos han reinado en la cocina de la mayoría de los hogares. Su módico precio y el inestimable aporte energético que proporcionaban -suficiente incluso para convertirlos en plato único-sustentaban su reinado. Pero llegó su ocaso. Las prisas, o la falta de tiempo, para comer y para preparar la comida, el eterno sambenito de que comer de cuchara engorda, la fase previa de «remojo» que exige su elaboración y los molestos gases que producen motivaron su caída en desgracia.

Los últimos datos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino ilustran una brecha incluso generacional: en los hogares donde quien compra es una persona con más de 65 años, el consumo de legumbres es más elevado, mientras que la demanda es menor si la persona que compra tiene menos de 35 años. Más indicadores de la decadencia de este producto: en España el consumo per cápita de legumbres es de 3,3 kilos al año (principalmente, y en este orden, garbanzos, alubias y lentejas), una cantidad que se sitúa lejos de los cerca de 5 kilos que cada español comía hace apenas 9 años, y en las antípodas de los casi 9 kilos de los años 60.

Para desterrar viejos mitos y malas reputaciones inmerecidas, los expertos en nutrición de CONSUMER EROSKI recuerdan que en una dieta equilibrada las legumbres son indispensables. Proporcionan al organismo proteínas e hidratos de carbono, la energía que necesita el cuerpo para vivir. Su consumo frecuente genera efectos beneficiosos frente a enfermedades cardiovasculares, obesidad, estreñimiento y otros males como el cáncer y diabetes.

Hay un lugar en el que las legumbres sí mantienen su posición de privilegio: la pirámide de la alimentación saludable. Ocupan junto a cereales, pasta y patatas, la base de la pirámide, la parte principal de esta estructura. ¿El motivo? Los hidratos de carbono. Más de la mitad de las calorías de una dieta debe proceder de estos nutrientes ya que son el principal combustible del organismo, la fuente de energía que éste necesita para moverse, trabajar y pensar. Las legumbres que más hidratos aportan son las habas, con un 60%, y la que menos, la soja (20%-25%).

Las proteínas son otra de sus bazas, particularmente en el caso de las habas, lentejas y garbanzos. En algunos casos, la cantidad de proteínas que proporcionan las legumbres supera incluso a la de la carne. Eso sí, la calidad del nutriente que procede de las leguminosas es inferior, excepto en el caso de la soja. Hay una solución para mejorarla: combinar las legumbres con cereales como el arroz, el cuscús o la pasta, o acompañarlas con pan. Este es un recurso muy útil para sustituir cada semana algunas raciones de carne o de pescado.

Las legumbres son además fuente de vitaminas del grupo B y E. En cuanto a los minerales, contienen de forma notable potasio, fósforo, calcio, cinc y magnesio. Aunque las lentejas se lleven la fama de ser las que aportan más hierro, la soja es la más destacada en este aspecto y lo cierto es que todas las legumbres tienen de dos a tres veces más que la propia carne. Ocurre lo mismo que con las proteínas. El organismo absorbe peor el hierro de origen vegetal que el animal. Pero la vitamina C de otros alimentos que acompañan a las legumbres, como el pimiento verde o el tomate, o una fruta de postre (naranja, piña o kiwi) mejora de forma notable el grado de asimilación del hierro de las leguminosas.

Buenas para el corazón

Ahora bien, todas estas cualidades positivas de las legumbres varían en función de su momento de recogida y método de conservación. Las frescas, como guisantes y habas que no necesitan ni remojo ni cocción, tienen menos hidratos de carbono y calorías que las secas (garbanzos, lentejas, alubias&hellip). Las que se comercializan en conserva aportan más sodio debido a la sal que se les añade como conservante y potenciador de sabor.

El poderío nutritivo de las legumbres es el responsable de que su consumo frecuente, entre 2 y 4 veces a la semana tenga efectos beneficiosos en la salud. Ayudan a mantener el nivel en colesterol en sangre bajo. Las saponinas, sustancias abundantes en las legumbres, son las responsables de reducir el colesterol porque impiden su absorción en el intestino. Todo ello incide a su vez para que los niveles de riesgo de enfermedades cardiovasculares sean bajos.

Las legumbres tienen un índice glucémico bajo. Su consumo apenas incide en el nivel de glucosa en sangre. Contribuyen así a mantener los niveles de azúcar en sangre más estables, por lo que se recomiendan para la dieta de personas diabéticas. Además, estudios científicos indican que su consumo frecuente puede prevenir la resistencia a la insulina.

También son un aliado perfecto para combatir el estreñimiento y conservar la buena salud del intestino. La fibra es otro de los nutrientes que más destaca en las legumbres. Un plato de alubias (80gr-100gr) aporta alrededor de 19 g de fibra, más de la mitad del total diario recomendado. Su ingesta habitual favorece el buen tránsito intestinal y previene la aparición de cáncer colorrectal.

El mito de que las legumbres aportan demasiadas calorías está muy extendido. Pero, ¿qué es lo que engorda, la legumbre o los sacramentos que las acompañan? El aporte calórico medio de una ración de legumbres (80gr-100gr) se mueve entre las 280 y 350 calorías. Una cantidad considerable, pero que se duplica o triplica cuando en el plato coinciden chorizo, panceta, morcilla y otros consortes. Las más calóricas son las de tipo oleaginoso como el cacahuete, la soja y el altramuz. En todas ellas, la grasa es de tipo insaturado, la «saludable». Su contenido graso es bajo, entre un 1% y un 6%, excepto los altramuces (15%), la soja (17%-20%) y el cacahuete (20%-50%, según sea tostado o frito).

Otra ventaja: la sensación de saciedad es mayor cuando se come un plato de legumbres, una cualidad que evita que aparezca el hambre a media tarde y el correspondiente picoteo para acallarlo. Por tanto, no es aconsejable eliminar las legumbres de la alimentación, sino que lo conveniente es variar el ingrediente que se le añade de forma habitual o, al menos, reducir la presencia de los más grasos y aumentar la mezcla con verduras.

### ***TRUCOS CONTRA LOS GASES***

El aporte elevado de fibra y oligosacáridos también tiene efectos menos deseables: los gases y la hinchazón abdominal. El mejor remedio para combatirlos es incorporar las legumbres de forma progresiva a la dieta, para que el cuerpo se acostumbre a ellas. Sin embargo, no es el único antídoto que funciona. Para reducir la flatulencia tras consumir legumbres hay distintos trucos que conviene aplicar: