

## “Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?” (Las legumbres)

Las legumbres son parte clave de nuestra alimentación desde hace siglos. Son protagonistas en la dieta de los países mediterráneos como el nuestro. Los [alimentos procesados](#) y la comida rápida, junto a la [falta de tiempo para cocinar](#), han hecho que cayeran en el olvido de muchos hogares.

Han tenido mala fama por el exceso de calorías que aportan a la dieta. Pero esto es falso. El valor calórico final de la receta depende del resto de ingredientes que añadimos.

Por suerte, vuelven a estar “de moda”.

### ¿Sabías que...?

La *Asamblea General de las Naciones Unidas* (ONU) proclamó el año 2016 “Año Internacional de las Legumbres”. Su lema: 'Semillas nutritivas para un futuro sostenible'.

Su objetivo: concienciar de los beneficios de las legumbres.

El 28 de mayo se celebra el “Día Mundial de la Nutrición” y [en el año 2018](#) se ha dedicado a las legumbres (descarga [díptico en pdf](#)).

-  1. Las legumbres son ricas en nutrientes.
-  2. Las legumbres son accesibles económicamente y contribuyen a la seguridad alimentaria en todos los niveles.
-  3. Las legumbres aportan importantes beneficios para la salud.
-  4. Las legumbres fomentan la agricultura sostenible y contribuyen a la mitigación y a la adaptación al cambio climático.
-  5. Las legumbres promueven la biodiversidad.

## ¿Qué son las legumbres?

Son las semillas secas comestibles de las plantas de la familia *Fabácea* (leguminosas). Forman parte de los alimentos más nutritivos, saludables y económicos de nuestra dieta. Protegen de enfermedades cardiovasculares, [diabetes](#), [obesidad](#) y mantienen la salud gastrointestinal.

## ¿Cuántas conoces?

Existen muchas variedades. En nuestro medio, las que más se comen son los garbanzos, alubias, lentejas, guisantes, soja, girasol, altramuces secos y los cacahuets (*¡sí! son legumbres. ¿A qué creías que eran frutos secos?*).

La judía se come de dos formas: en fresco (judía verde), y en seco como judía, habichuela o alubia.

Las alubias pueden ser blancas o pintas, negras, rojas o marrones, grandes o pequeñas.

Las que se cosechan y consumen verdes (guisantes, habas, judías verdes...) se clasifican como hortalizas.

La soja y el cacahuete se diferencian del resto porque tienen mayor cantidad de grasa. Se usan también para obtener aceite (leguminosas oleaginosas).

Además, están los guisantes o alverjas o arvejas, las habas, las algarrobas, almortas, alfalfa... *Seguro que los árabes tuvieron algo que ver en los nombres.* La harina de almortas se consumía principalmente en forma de gachas. *¿Se lo has oído a tus abuelos?*

## ¿Por qué comer legumbres?

Forman parte de nuestra saludable dieta mediterránea.

Son una excelente fuente de [proteína](#) (20-25%). La que tienen menor cantidad, tienen 3 veces más que cereales como el arroz. También son ricas en aminoácidos como leucina, arginina y lisina. Complementan a los cereales que son pobres en ellos si se comen juntos. Esto es la base de muchos platos: [lentejas con arroz](#), la soja y el arroz, etc. Son excelentes alimentos para sustituir a [las carnes](#).

No contienen gluten. Pueden ser consumidas por las personas con [enfermedad celiaca](#).

Son fuente de hidratos de carbono de absorción lenta y pobre en azúcares. Ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre.

Son ricas en fibra. Ayuda a tener mayor sensación de saciedad y menos apetito. Favorecen el tránsito intestinal.

Son pobres en [grasas](#), salvo el cacahuete y la soja.

Son una buena fuente de minerales: hierro, calcio, potasio, magnesio y zinc.

Son una buena fuente de [minerales](#) (hierro, calcio, potasio, magnesio y zinc). Si se toman con alimentos ricos en vitamina C (ensaladas o frutas) se absorbe mejor el hierro.

Son fuente de vitaminas antioxidantes (C, E, carotenos), tiamina, niacina, algo de vitamina B2, B6, K y especialmente ácido fólico.

Sin embargo, las legumbres, como los alimentos de origen vegetal, carecen de retinol y vitaminas B12 y D, por lo que las personas vegetarianas estrictas deben cuidar estos nutrientes.

Son económicas. Es una de las fuentes más baratas de proteínas y calorías. Ayudan al control de la [tensión arterial](#) y el [colesterol](#).

### **¿Flatulencias? No, gracias**

Algunos oligosacáridos no se digieren en el intestino delgado. Son fermentados por la flora bacteriana produciendo gases.

Se pueden evitar si desechamos el agua de remojo y usamos una limpia.

Otro truco para reducir la flatulencia es “asustar las lentejas”. Consiste en romper el hervor mientras se cuecen las legumbres. Se añade agua fría a la que acaba de hervir.

También ayuda el añadir comino, romero, tomillo o hinojo.

### **¿Cuántas veces por semana?**

Como dice el refrán “Tres veces a la semana las legumbres son muy sanas”. Todas las que se quieran. Toda la familia. Al menos 2-3 veces por semana. Que formen parte de nuestra alimentación habitual. Los niños deben acostumbrarse a verlas en la mesa.

Así también se consumirán menos carnes. Se comen en exceso.

[A partir de los 6 meses](#), el bebé puede tomarlas. Trituradas o chafadas al principio. Cocinadas con verduras o arroz y un chorrito de aceite de oliva. Introducir una a una, y separadas dos o tres días. Si al principio no se toleran bien, esperar unas semanas y volver a probar. A partir del año, que las coma igual que el resto de la familia. Eso sí, [vigilando la cantidad de sal](#).

### **¿Cómo comprarlas y cómo prepararlas?**

Se pueden comprar secas y crudas o en bote, ya cocidas.

Las crudas se deben poner en remojo y cocinar más tiempo. Ponlas con el triple de agua unas 12 horas antes. Sin sal ni bicarbonato, que ralentiza el ablandamiento. Aumentan su tamaño al hidratarse.

Las lentejas y alubias se ponen en la olla con agua fría. Los garbanzos se echan cuando el agua ya está caliente.

Se puede añadir agua a mitad de la cocción si te has quedado corto. Debe estar caliente, salvo con las alubias que deberá ser siempre fría.

La olla a presión acorta el tiempo de cocción y conserva las propiedades nutritivas (lentejas 15 minutos, garbanzos 45 minutos, alubias 40 minutos).

Los guisantes se cuecen en cinco minutos. ¡Esto es comida rápida, pero saludable!

La sal se añade en el último momento. Así se evita que las pieles se endurezcan.

[¿Falta de tiempo?](#) Usa legumbres ya cocidas. Los escasos aditivos que llevan no ponen en peligro nuestra salud. No confundirlas con los guisos ya preparados en lata. *¿Fabada asturiana en lata? Huye de estos platos preparados.*

[Las recetas](#) se pueden cambiar como nosotros queramos. Investiga, experimenta en la cocina.

Se pueden sustituir las grasas o la carne (tocino, embutido) por [verduras](#) y/o cereales.

En verano, fresquitas en ensalada. En forma de crema para untar o humus con palitos de zanahoria o pimiento. ¡Incluso convertidas en hamburguesa, albóndigas o croquetas!

En la salsa boloñesa se puede sustituir la carne por lentejas.

Se puede sustituir la harina de trigo por harina de legumbres para panes, bizcochos, galletas y hasta para rebozados.

Los guisantes son divertidos y dan mucho juego. Se pueden preparar en crema, sopas de verduras, salteados con huevo, con jamón o con arroz. Son perfectos para hacer un arroz tres delicias, una tortilla, ensalada o un plato de pasta con otras verduras.

**Tienen todo lo bueno: cuestan poco, sanas, sostenibles... y bien cocinadas, un plato muy rico. ¡Bon appetit!**

**Te puede interesar...**

- Legumbres. Semillas nutritivas para un futuro sostenible. *Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO 2016* (descarga [documento en pdf](#))
- **Cómic** de la FAO disponible en varios idiomas: [Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria](#).
- **Vídeo** de la FAO: [Un viaje alrededor del planeta a través de las legumbres](#).



Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# “Si tienes pan y lentejas... ¿de qué te quejas?”

M<sup>a</sup> Socorro Hoyos Vázquez. Pediatra  
Esther Ruíz Chércoles. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**Fecha de publicación:** 21-11-2018

**Autor/es:**

- [M<sup>a</sup> Socorro Hoyos Vázquez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zona VII - Feria". Albacete
- [Esther Ruiz Chércoles](#). Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)
- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.

