

Alimentando el Cuerpo y el Espíritu Píldoras de Nutrición y “Un paseo por el Arte”

Las legumbres, un alimento estrella

“Tres veces a la semana, la legumbre es muy sana”

Las **legumbres** han sido una parte esencial de la dieta del hombre durante siglos y también un componente destacado de la **Dieta Mediterránea**. Son uno de los ingredientes más nutritivos, económicos y versátiles de nuestra dieta.

Las alubias, blancas o pintas, grandes o pequeñas, las más abundantes y diversas en nuestra geografía, los garbanzos, las lentejas, los guisantes y las habas secas, la soja o el cacahuete son las más conocidas y consumidas. La soja y el cacahuete se diferencian del resto porque tienen mucha mayor cantidad de grasa y por ello se usan también para obtener aceite. Dentro de las legumbres no se incluyen las que se cosechan y consumen verdes (como guisantes, habas, judías verdes, ...), que se clasifican como hortalizas.



Existen multitud de formas de comer legumbres según la tradición y las costumbres culturales de cada región, que hay que tratar de conservar cuidando además la **proximidad**. Hay numerosas recetas típicas de toda la geografía española, desde los cocidos y potajes con variados ingredientes —pues las legumbres **combinan con todo**— a las ensaladas frías para el verano, ya que gracias a su fácil conservación **pueden consumirse todo el año**; de la olla podrida como plato único a los garbanzos tostados como aperitivo.



Recetas de invierno	Recetas de verano
<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas estofadas con chorizo • Merluza a la romana con ensalada de lechuga • Mandarina 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de lentejas • Boquerones fritos con ensalada de pepino • Sandía

Hay tantas recetas diferentes como días tiene el año.

¿Te animas a mandarnos la tuya?

Hummus o puré sabroso de garbanzos

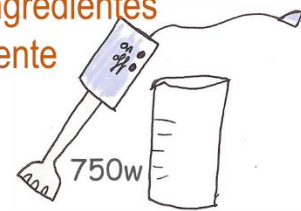
Ingredientes:

- 400 g de *garbanzos cocidos* y escurridos.
- 1 o 2 dientes de ajo medianos.
- Zumo de uno o dos limones/lima (según gusto).
- 3 cucharadas soperas de tahine (pasta de concentrado de sésamo) (opcional).
- 5 g de sal.
- ½ cucharadita de comino en polvo.
- ½ cucharadita de pimentón dulce.
- Ramita de cilantro (opcional).
- 70 g de aceite de oliva virgen extra.



Elaboración:

Triturar con una minipimer potente todos los ingredientes hasta conseguir una textura cremosa, ligeramente espesa, para untar.



Presentación:

Espolvorear con pimentón y un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Servir frío.

Sabías que el inventor de la minipimer fue el español Gabriel Lluells Rabadà (Barcelona, 1923 - 2012)



Tapa de hummus con boquerón en vinagre y pimiento morrón

Este puré también puede hacerse con alubias, blancas o pintas, o con lentejas. Se le puede añadir remolacha cocida, tomate seco, aguacate, Puede tomarse untado en pan en el desayuno, como tapa, aperitivo o acompañamiento de otros platos.

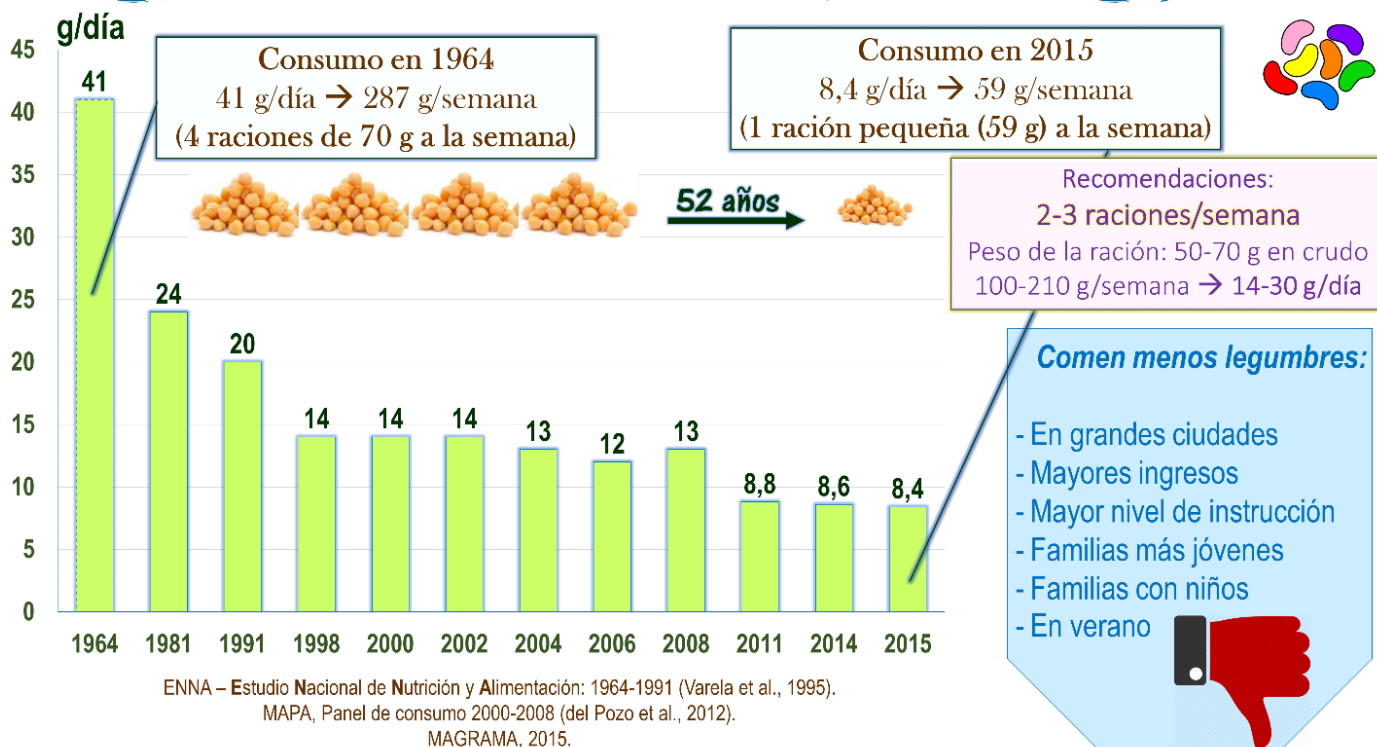


En España el consumo se ha reducido a la mitad

Hasta los años 1960s se consumían casi a diario. Sin embargo, en los últimos años su consumo se ha reducido a más de la mitad y han sido sustituidas por otros alimentos, generalmente de origen animal.

Ahora, las legumbres se consumen, mayoritariamente, una vez a la semana (principalmente lentejas y garbanzos), aunque **un 5% de la población no las come nunca**.

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE LEGUMBRES EN ESPAÑA



Diez buenas razones para comer legumbres

1

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



Sin gluten



Buena alternativa a la carne

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

2

Bajas en azúcares



Ricas en hidratos de carbono complejos que ayudan a controlar la glucosa en sangre y pueden ser muy **útiles para los diabéticos**.

Apreciable cantidad de **fibra**:

3

para prevenir el estreñimiento.
para controlar el colesterol y la glucosa en sangre.
Aumentan la sensación de saciedad.

“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

4

Buena fuente de minerales

Magnesio, Cinc, fósforo,
Calcio, Hierro, Potasio, ...

Bajas en sodio



5

Tienen muchas **vitaminas**:

- Ácido fólico,
- Vitaminas B₁, B₂, B₆,



Ayudan en los regímenes de adelgazamiento.

Efecto saciante por la fibra y la proteína.

6

581 kcal



7 Con antioxidantes



8

Buenas para la salud

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

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)

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



10

Recomendaciones:

2-3 raciones/semana

Peso de la ración: 50-70 g en crudo

Unos 140-200 g ya cocinadas

(al cocinarlas pueden duplicar o triplicar su peso)

Ángeles Carbajal Azcona

Dra en Farmacia, Profesora jubilada de Nutrición de la Universidad Complutense de Madrid

La Nutrición en la red: <https://www.ucm.es/nutricioncarbajal/>

Grupo **Innovadieta**: <https://www.ucm.es/innovadieta/>

<https://www.ucm.es/innovadieta/legumbres>

2020

Y “Un paseo por el Arte”



Annibale Carracci (Bologna, 1560 – Roma, 1609) – Il Mangiafagioli – hacia 1580

El comedor de habas / El comedor de judías

Representa el almuerzo de un campesino del siglo XVI

Estilo: Clasicismo - Óleo sobre lienzo - 57 cm × 68 cm

Sala del Apoteòsis de Martino V de la Galleria Colonna, Roma, Italia

<https://www.galleriacolonna.it/es/galleria-colonna/>

<https://www.galleriacolonna.it/es/>

Fuente: Museo del Prado

<https://www.museodelprado.es/aprende/enciclopedia/voz/carracci-annibale/c43ec395-bc1a-4806-b378-171b5b2691fb>

<https://www.museodelprado.es/coleccion/artista/carracci-annibale/b18fd66f-c8e2-490a-96f5-a2de63457aa6>