

# BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD



## La importancia de una dieta saludable

Muchos países afrontan problemas nutricionales que van desde la **desnutrición** y la carencia de **micronutrientes** hasta la obesidad, derivando en **enfermedades relacionadas con la alimentación**.



## Legumbres para una dieta saludable

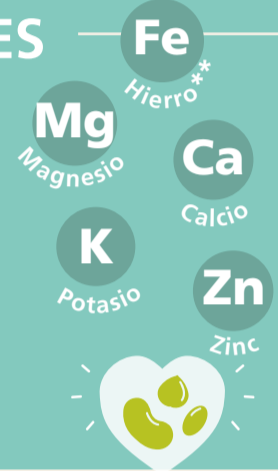
Las legumbres también son ricas en **carbohidratos complejos**, **micronutrientes**, **proteínas** y **vitaminas B**, que forman **parte vital de una dieta saludable**.



Las legumbres son fáciles de preparar, y además pueden servir como una alternativa a la carne.



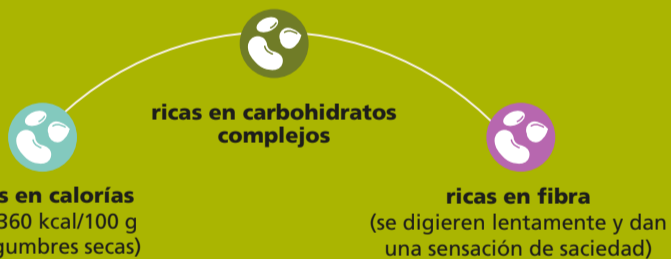
Alto contenido en **proteínas\***  
Realmente ricas en su valor nutricional, **las legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas**.



\* Al combinar legumbres con carnes, cereales o nueces, la calidad de las proteínas mejora, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades apropiadas.

## BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente.



**Fe Hierro\***  
Ayudan a **transportar oxígeno a todo el organismo**. La falta de hierro puede causar fatiga, falta de aire y mareos.

**Fibra**  
Aglutina **toxinas y colesterol en el intestino** y ayuda a su eliminación del organismo.  
Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.

Mejora la salud cardíaca, la presión baja y reduce el colesterol.

Mejor salud general y control de un peso saludable.

## ¿POR QUE LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:

### Tiempo que lleva cocinarlas

Se necesita **más tiempo** cocinarlas en comparación con los vegetales.

### "Alimento de pobres"

Tienen el estigma de ser un "alimento de pobres" y se suelen **reemplazar con carne cuando las personas la pueden costear**.

### Flatulencias

Algunos de los carbohidratos contenidos en las legumbres producen **gases** en algunas personas.

### Presencia de antinutrientes

Las legumbres crudas contienen **antinutrientes** (tales como **fitato, ácido tánico y fenol**), capaces de limitar la absorción de minerales en el organismo.

## REMOJAR PARA OBTENER MÁS NUTRIENTES



**Remojar** las legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al **activar sus enzimas**.

**De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres**

Reduce el tiempo de cocción y se asegura que pueden ser **más fácilmente digeridas** y sus **nutrientes mejor absorbidos** por el organismo.

Remojarlas en **bicarbonato de sodio** reduce efectivamente la presencia de antinutrientes.



\*\*El hierro proveniente de los alimentos de origen animal es mejor aprovechado por el organismo que el hierro proveniente de las legumbres. Para mejorar el hierro contenido en las legumbres, se aconseja consumirlas combinadas con fuentes de vitaminas C, como frutos cítricos.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



2016 AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016/es



C0336s/1/07.16