



BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

DIEZ RAZONES POR LAS QUE COMER LEGUMBRES ES BUENO PARA LA SALUD:

- SON BAJAS EN GRASAS
- BAJAS EN SODIO
- ALTAS EN HIERRO
- ALTAS EN PROTEÍNAS
- EXCELENTES PROVEEDORAS DE FIBRA
- EXCELENTES FUENTES DE FOLATO
- BUENAS PROVEEDORAS DE POTASIO
- BAJAS EN ÍNDICE GLICÉMICO
- EXENTAS EN COLESTEROL
- EXENTAS EN GLUTEN

La dieta es el principal elemento que contribuye al logro de la salud y a evitar contraer enfermedades. Casi todos los países afrontan problemas nutricionales que van desde la subalimentación y la carencia de micronutrientes, hasta la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta (como la diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer).

Legumbres como las lentejas, los frijoles secos o los garbanzos han sido alimentos básicos de muchas civilizaciones. Sin embargo, hoy en día, sus beneficios nutricionales están subestimados. En algunas culturas están consideradas un 'alimento de pobres' y se suelen reemplazar con carne cuando las personas se las pueden costear.

LAS LEGUMBRES FORMAN PARTE DE LA **TRADICIÓN CULINARIA DE MUCHOS PAÍSES DEL MUNDO, ESPECIALMENTE INDIA, PAKISTÁN, LA REGIÓN MEDITERRÁNEA Y EL CERCANO ORIENTE.** EN MUCHOS CASOS SU VALOR NUTRITIVO PUEDE SERVIR DE ALTERNATIVA A LA CARNE.

Las razones por las que este alimento está subestimado se han mencionado ya en alguna ocasión: 1) el tiempo que lleva cocinarlas (se necesita mucho más en comparación con las hortalizas); 2) algunos frijoles pueden causar flatulencias porque contienen carbohidratos difíciles de digerir; 3) las legumbres crudas contienen niveles altos de "antinutrientes" como fitato, ácido tánico y fenol, capaces de limitar la absorción de minerales como el hierro y el zinc en el organismo.

Por lo que respecta a los antinutrientes, la FAO está recomendando que se realicen más investigaciones en las estirpes reproductoras de legumbres que contengan menores cantidades de fitato, de modo que el organismo pueda absorber mejor el hierro y el zinc.



REMOJAR PARA OBTENER UN MAYOR CONTENIDO NUTRICIONAL

Es bueno remojar las legumbres en agua entre cuatro y ocho horas, una práctica que reducirá espectacularmente su contenido en fitato y posteriormente su tiempo de cocción, además de su propensión a causar flatulencias. El remojo asegura también una digestión más fácil de las legumbres

y una mejor absorción de sus nutrientes en el organismo. Remojar legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al activar sus enzimas. El remojo en soluciones de bicarbonato de sodio es más eficaz para reducir los antinutrientes que el remojo sólo en agua.

ELEVAR EL VALOR NUTRICIONAL DEL FRIJOL DE TERCIPELO

El *Mucuna pruriens* (*Leguminosae*) se conoce comúnmente como frijol de terciopelo e incluye alrededor de 150 variedades de leguminosas anuales y perennes.

Remojar las semillas de mucuna constituye un proceso eficiente para reducir los compuestos antinutrientes termoestables como los taninos, el ácido fítico, la rafinosa, la estaquiosa y la

verbascosa. Por consiguiente, el remojo eleva los beneficios nutricionales de las legumbres. El tratamiento también mejora enormemente la digestibilidad de las proteínas tanto de las semillas negras como blancas del frijol de terciopelo, sin afectar su calidad nutricional. Una ulterior autoclavación (una autoclave es una cámara de presión que sirve para esterilizar productos mediante cocimiento al vapor a alta presión durante un período), que puede realizarse con equipo industrial para productos derivados de los frijoles, demuestra una reducción adicional de otros antinutrientes (por ejemplo,

los inhibidores de la tripsina o de la amilasa).

Unos estudios han revelado que las semillas del frijol de terciopelo, una leguminosa infrautilizada de la región meridional de la India, contienen mayores niveles de proteína y otros nutrientes que otros cultivos. No obstante, muchos indios eran reuentes a comerlos porque el frijol tenía altas concentraciones de diversos compuestos antinutrientes. La promoción del remojo de los frijoles de terciopelo en una solución de bicarbonato de sodio para reducir los antinutrientes podría llevar a un mayor consumo de estos frijoles.¹

DOBLE DE PROTEÍNAS QUE EL TRIGO Y TRIPLE QUE EL ARROZ

Increíblemente ricas en valor nutricional, las legumbres están repletas de proteínas: el doble de las que se hallan en el trigo y el triple que en el arroz. A diferencia de las fuentes animales de proteína como la carne de res o la leche, las legumbres no contienen residuos de las hormonas o antibióticos utilizados en la producción animal, aunque pueden contener residuos de plaguicidas, dependiendo del método de producción.

Las legumbres también son ricas en carbohidratos complejos, micronutrientes, aminoácidos y los distintos tipos de vitamina B, que forman parte de una dieta saludable. Con un contenido bajo en grasa y alto en fibra, las legumbres son excelentes para controlar el colesterol, para promover la salud digestiva, así como para regular los niveles de energía. Las legumbres tienen además un contenido alto de folato, calcio, magnesio, zinc y potasio.

Fe

Ca

Mg

Zn

K



GARBANZOS (CEEA-ARRETIUNJA)

UN TÓNICO PAR EL CUERPO

Aunque las legumbres tienen un contenido bajo de calorías (260-360 kcal/100 g de legumbres secas), tienen un contenido alto en carbohidratos complejos y en fibra, lo cual significa que se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad. Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente al tiempo que su contenido de hierro contribuye a transportar el oxígeno por todo el cuerpo, lo cual incrementa la producción de energía y aumenta el metabolismo. El cuerpo no absorbe la mayor parte de la fibra de las legumbres y, por ende, aumenta el volumen de las heces y la defecación. También la fibra puede aglutinarse con toxinas y colesterol en el intestino de modo que estas sustancias sean eliminadas del organismo. Esto mejora la salud cardíaca y reduce la colesterolemia.



FRIOLES
(PHASEOLUS VULGARIS)



BROTADO PARA DESCOMPONER LOS ANTINUTRIENTES

"Brotado" es término alternativo a "germinación" y da por resultado una planta joven que no se ha desarrollado por completo. Supone remojar y drenar las legumbres cada cuatro a ocho horas y este proceso suele demorar de uno a cinco días. El brotado de legumbres es vital para volverlas comestibles cuando están crudas y más fáciles de digerir. Curiosamente, las legumbres que han echado brotes pueden contener una cantidad considerablemente menor de polifenoles y taninos, y las proteínas, los carbohidratos y las grasas comienzan a descomponerse y se transforman en una sustancia previamente digerida, lo cual conduce a una digestión más fácil y mejor, contribuyendo a una mejor digestión general.²

FUENTES:

¹ V. Vadivel and M. Pugalenthi. (2009). Effect of soaking in sodium bicarbonate solution followed by autoclaving on the nutritional and antinutritional properties of velvet bean seeds. *Journal of food processing and preservation* 33, 60-73.

² Khandelwal et al, 2010, Ghumman et al, 2016 and Shweta Khandelwal, Shobha A. Udipi, Padmini Ghugre. (2010). Polyphenols and tannins in Indian pulses: Effect of soaking, germination and pressure cooking. *Food Research International* 43 (2010) 526-530

UN MARIDAJE PERFECTO: LEGUMBRES CON CEREALES

Las proteínas de las legumbres tienen un contenido alto en lisina y un contenido bajo en aminoácidos con azufre. Las proteínas de los cereales tienen un contenido bajo en lisina pero alto en aminoácidos azufrados. Combinarlos provee una proteína de mayor calidad. Lo cual significa que el organismo necesita menos proteína para satisfacer sus necesidades proteicas y mejora la nutrición, en especial entre las comunidades de bajos ingresos, donde está limitada la disponibilidad de otras fuentes de proteínas, como las animales. Esta combinación también contribuye a una dieta equilibrada.



FRIOLES (PHASEOLUS VULGARIS)

ARROZ

EJEMPLOS MUNDIALES DE MARIDAJES COMUNES DE FRIJOL CON CEREALES

El arroz es famoso como cultivo básico en toda Asia, de modo que no sorprende que muchas recetas tradicionales asiáticas incluyan variaciones de arroz con frijoles. La culinaria tradicional africana se vale mucho de una amplia variedad de frijoles, garbanzos y cereales. Los frijoles, en especial los frijoles negros, se sirven con arroz en diversas combinaciones en toda América latina.



BRASIL

La *feijoada*, estofado de frijoles negros servido con arroz, es un plato nacional de Brasil.

COLOMBIA

Calentado Paisa es un plato tradicional de arroz y frijoles.

MEXICO AND VENEZUELA

Las *tortillas* y sus primas cercanas, las *arepas*, son panes planos elaborados a base de maíz que suelen rellenarse de frijoles y hortalizas.

TURQUÍA

Las *mercimek köftesi* son albóndigas vegetarianas preparadas con lentejas trigo tipo bulgur fino y el *baklali enginar*, un plato de alcachofas peladas (fritas en aceite), aderezadas con aceite y jugo de limón, y servido durante el verano con frijoles y perejil.

MARRUECOS Y ARGELIA

Los garbanzos se combinan con cuscús de trigo entero y pollo para preparar un delicioso estofado exótico.

GHANA

Un plato popular es el *waakye*, que se elabora hirviendo juntos arroz y frijoles.

ITALIA

La *pasta e fagioli* es una sopa que lleva pasta, frijoles y hortalizas.

EGIPTO

El *kochari* es un plato típico preparado con lentejas y arroz

NEPAL

El *kwati* es un plato tradicional nepalés que es un estofado espeso de alubias, frijoles de carete, frijol de soja, frijol mungo, frijol verde, frijol negro y frijoles blancos. El *kwati* se come sobre todo durante Janai Purnima/ Rakshya Bhandan a fines de agosto.

CHINA

En ocasiones, el arroz se cocina hasta formar una papilla espesa llamada *congee*, y suele combinarse con azúcar y frijol mungo o frijol rojo.

INDIA

El *congee* suele prepararse con otros cereales así como mijo y se sirve con diversas legumbres cocidas. Los habitantes de Kerala también llaman a esta preparación aguada de arroz *kanji*, y la comen como papilla con lentejas verdes o *chutney*.

VIET NAM

El *congee* de arroz se cocina en ocasiones con frijol mungo asiático y es un alimento para tiempos de hambruna y penurias.

ETIOPIA

Los estofados de frijol se sirven con injera, un pan plano elaborado con el cereal tef.

ZAMBIA

El *nshima*, un alimento básico de Zambia se elabora con maíz molido y se sirve con frijoles y hortalizas.

PAKISTÁN

Importantes como fuentes de proteína para la población, los garbanzos, las lentejas, los frijoles mundo se utilizan mucho en recetas picantes con cereales y pocho, desde alimento para niños pequeños hasta exquisitos manjares.