

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN

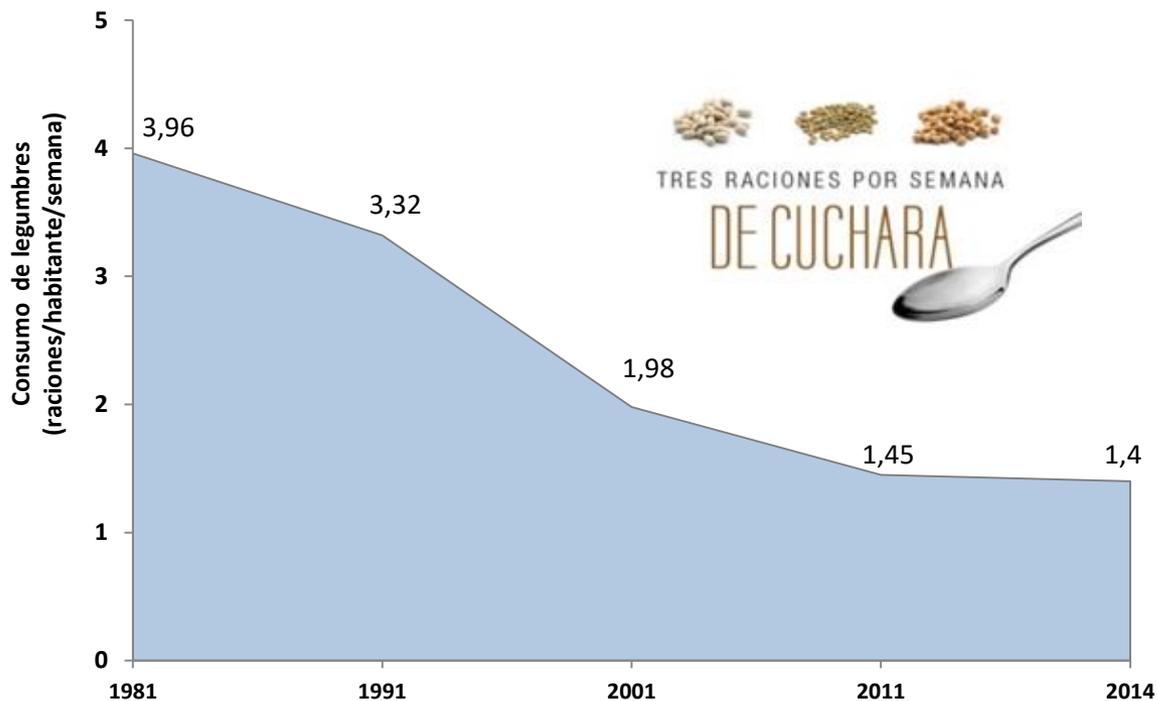


XVIIª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2018

# Hábitos para toda la vida

**Legumbres:  
Tu opción saludable  
todo el año**

## El consumo de legumbres en España ha descendido más de un 60 % en las últimas décadas, situándose por debajo de las cantidades recomendadas



Fuente: Series estadísticas del MAPAMA

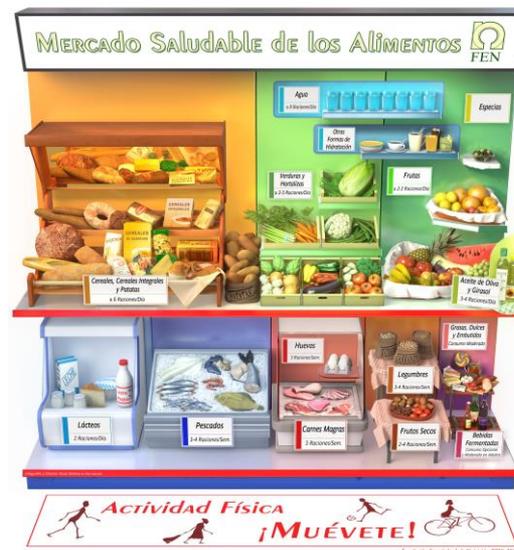
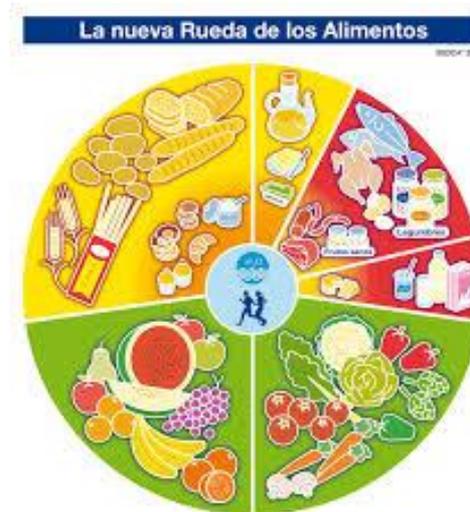
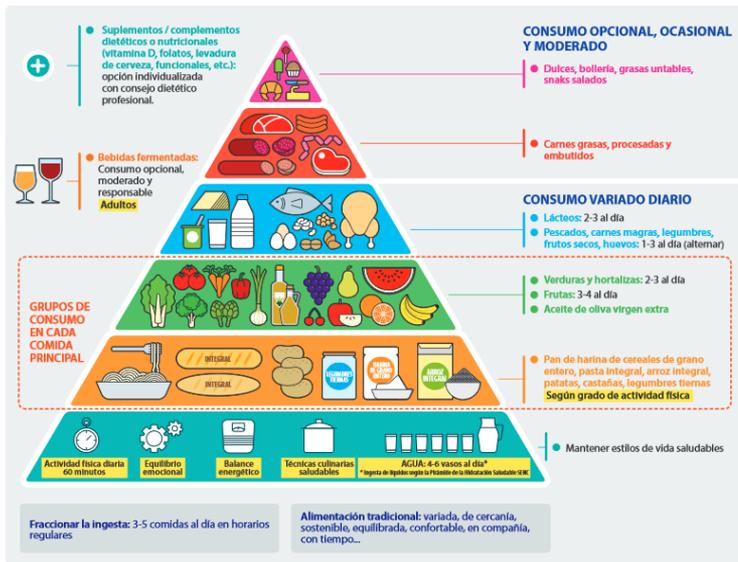
En España, el consumo actual de legumbres por habitante y año es de 3.1 kg: 1.25 kg de garbanzos, 0.93 kg de alubias y 0.93 kg lenteja s

España cuenta con diez legumbres de calidad diferenciada reconocidas por la Unión Europea

Las **legumbres** forman parte esencial de  
nuestra Dieta Mediterránea



# Todas las representaciones de la alimentación saludable incluyen las legumbres como base de la alimentación



## ¿Qué son las legumbres?



La **legumbre** es la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas.

Junto con los cereales y algunas frutas, han sido la principal base de alimentación humana durante milenios y compañero de la evolución del hombre.

Existen cerca de 20.000 especies de legumbres diferentes.

Tienen un elevado contenido proteico, convirtiéndose en la principal fuente de proteínas vegetales.

Cada ración equivale a 80 gr. (en crudo) de legumbres.

## Las legumbres tienen proteínas de elevada calidad nutricional

- El **contenido proteico** de las legumbres es **el más elevado** de todos los alimentos de origen vegetal.
- Su contenido en aminoácidos es complementario al de cereales, dando lugar a una proteína combinada de máxima calidad. La combinación legumbre-cereal está presente en las distintas gastronomías de nuestro planeta.
- La ausencia de gluten las hace adecuadas para pacientes celíacos.



## Las legumbres tienen un bajo contenido en grasas

- Las legumbres de consumo tradicional en España tienen un bajo contenido lipídico (grasas): 1-2% en judías y lentejas y menos del 7% en los garbanzos.
- Un porcentaje elevado (~60 %) son ácidos grasos insaturados (oleico, linoleico, linolénico).
- En grupos de población con riesgo a padecer enfermedades cardiovasculares se recomienda sustituir carnes por legumbres con objeto de disminuir la ingesta de grasas saturadas.
- Las legumbres tiene bajo aporte calórico.



## Un elevado porcentaje de sus carbohidratos no son biodisponibles

- Las legumbres presentan almidón resistente, oligosacáridos y fibra soluble resistentes al proceso digestivo, escapan a la absorción intestinal y son fermentados en el intestino grueso por la microbiota intestinal. Se producen metabolitos (ácidos grasos de cadena corta) con propiedades beneficiosas a nivel local y sistémico.
- Los niveles de fibra soluble son superiores a los encontrados en cereales y tubérculos.

Legumbres	Fibra soluble/100 gr	Fibra insoluble/100 gr	Fibra total/100 gr
Garbanzo	4-8	10-18	18-22
Lenteja	2-7	11-17	18-20
Judía	3-6	20-28	23-32
Guisante	2-9	10-15	14-26

\*Cantidad de fibra diaria recomendada: 30gr

- La fibra insoluble sufre una menor fermentación intestinal, siendo excretada en heces, regulando el tránsito intestinal.

## Debido a la baja biodisponibilidad de sus carbohidratos, las legumbres presentan un índice glicémico bajo

Legumbres	IG
Cacahuete	<15
Altramuz	15
Algarroba	15
Soja	18
Judía azuki	19
Frijol	30
Judía blanca	32
Judía pinta	35
Judía negra/roja	35
Garbanzo	39
Lenteja	42
Guisante verde	48

- Las legumbres tienen un índice glicémico bajo.
- La elevación de glucosa en sangre tras su ingesta es lenta y mantenida, por lo que tienen cierto efecto protector para los picos de glucemia en sangre.
- Una ración equivale a 80gr. de legumbres en crudo.

## Las legumbres presentan niveles adecuados de minerales y vitaminas del complejo B

- Las legumbres son una buena fuente de minerales (hierro, zinc, calcio) pudiendo cubrir el 20% de las necesidades diarias.
- Son fuente de vitaminas del complejo B (tiamina, B1; niacina, B3 y fólico, B9).
- De hecho, el consumo de 100 gramos de garbanzos prácticamente cubre las necesidades diarias de ácido fólico de un adulto sano.



## Organismos nacionales e internacionales recomiendan un consumo de tres raciones por semana



- Es recomendado en dietas de bajo contenido en grasas.
- Por su alto contenido en fibra, mejora el tránsito intestinal.
- Al ser un alimento saciante predispone a distanciar las ingestas de alimentos con el consecuente menor consumo de calorías.
- En principio, las legumbres son alimentos que pueden formar parte de la dieta de las personas diabéticas debido a su bajo índice glucémico.
- Pueden ser consumidas por personas celíacas debido a la ausencia de gluten.

# Las legumbres forman parte de nuestra cocina tradicional mediterránea.....



**pero también de la más innovadora.....**



**están presentes en otras culturas gastronómicas.....**



Humus



Tofu



Natto

**y forman parte de productos elaborados.....**



## En resumen

1. Las legumbres forman parte importante de nuestra Dieta Mediterránea.
2. Se recomienda un consumo de 3 raciones por semana.
3. Son una fuente rica en fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales que sirve de complemento perfecto a los cereales. Presentan un bajo contenido en grasas y un bajo índice glicémico.
4. Su consumo regular proporciona importantes beneficios a nuestra salud cardiovascular y gastrointestinal, y ayudan a controlar el peso corporal.
5. Forma parte importante de la dieta de distintos grupos de población: vegetarianos, diabéticos y celíacos.
6. Forma parte de nuestra cocina tradicional e innovadora , empleándose en guisos, purés, ensaladas, guarniciones, aperitivos o postres.
7. España cuenta con diez legumbres de calidad diferenciada, de elevada calidad nutricional y propiedades organolépticas únicas.
8. Apta para todas las economías.

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIIª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2018

# Hábitos para toda la vida

**Legumbres:  
Tu opción saludable  
todo el año**