

LAS LEGUMBRES

PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION

MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO

LAS LEGUMBRES

El cultivo de las leguminosas es antiquísimo, pues se conocen desde hace más de 8.000 años. Su distribución abarca desde los trópicos hasta las zonas templadas y existen más de 13.000 especies, aunque sólo 20 variedades son consumidas por el hombre.



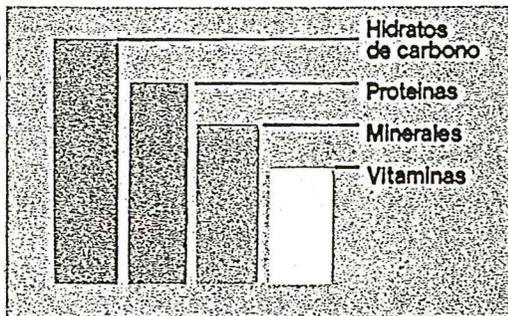
Las legumbres son la base de la alimentación de muchos pueblos y la dieta del español ha sido muy rica en estos alimentos: garbanzos, judías, lentejas. Últimamente se ha notado una reducción en el consumo de

estos productos. Las razones deben buscarse en un cambio de hábitos alimentarios de la población, ligado a una forma más rápida y simplificada de preparación de comidas y a la asociación del consumo de legumbres con niveles económicos bajos.

EL VALOR NUTRITIVO

El valor nutritivo de las legumbres es fundamentalmente calórico, procedente del alto contenido de hidratos de carbono. Las legumbres no tienen apenas grasas, pero su valor energético es equiparable al del pan. Su contenido en proteínas es del orden de un 17 a un 25 %, es decir, el doble que el de los cereales y ligeramente superior al de la carne, pescado y huevos. Las proteínas de las legumbres tienen, por su composición, como todas las proteínas vegetales, un valor inferior a las proteínas de origen animal, pero combinándolas con otros alimentos vegetales o animales se convierten en alimentos excelentes y pueden utilizarse como sustitutos de las carnes.

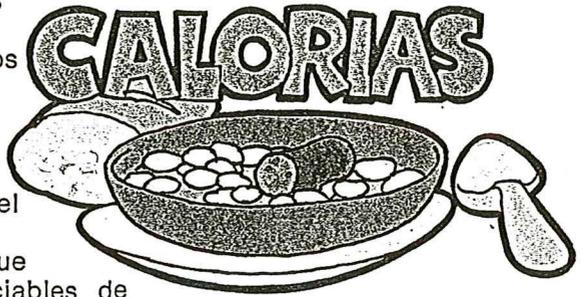
Así, por ejemplo, los diversos potajes de legumbres, patatas y arroz; los guisados y cocidos a base de legumbres, verduras y carnes, etc. España tiene una amplia muestra gastronómica que constituye todo un ejemplo de buena nutrición: la fabada, el cocido,



el rancho canario, etc. Estos platos, precedidos de una ensalada variada y finalizados de una fruta natural, pueden ser un ejemplo perfecto de dieta equilibrada.

Las legumbres son buena fuente de vitaminas del complejo B, en especial de tiamina y niacina, al igual que contienen cantidades apreciables de los minerales Calcio y Hierro. Respecto a estos últimos queremos señalar que su aprovechamiento y absorción vienen afectados por una serie de sustancias; no obstante, parte de ellos son utilizables.

El valor nutritivo de las legumbres viene condicionado por las formas de cultivo, pluviosidad, fertilidad, clima, semillas selectas, etc., y posteriormente por el tratamiento que reciban en el hogar.



EFFECTOS DE LA PREPARACION Y COCCION SOBRE EL VALOR NUTRITIVO DE LAS LEGUMBRES

La cáscara, piel u hollejo de las legumbres es fibrosa y no se digiere. Las legumbres secas necesitan del remojo y de la cocción suficiente para que se ablande la celulosa de su parte externa. La práctica del remojo es recomendable, si bien puede ser eliminada en legumbres de muy buena calidad y de la cosecha del año.

El remojo, si se hace en agua fría y por un tiempo no superior a 12 horas, apenas modifica el valor nutritivo de las legumbres. Pero si se hace en agua hirviendo para acelerar el ablandamiento, puede provocar pérdidas hasta del 25 % de sus vitaminas.

Si el agua que utilizamos es de las llamadas "duras", ricas en sales de calcio, se recomienda añadir al agua de remojo, con el fin de reducir el tiempo de cocción posterior, un poco de bicarbonato (no más de un tercio de una cucharadita de café por litro de agua). Tampoco esta medida provoca pérdidas significativas.



45 MINUTOS



La cocción de las legumbres, si se hace en olla de presión, reduce el tiempo a no más de 45 minutos. La aplicación del calor, moderadamente, beneficia la digestibilidad de las proteínas, pero si la cocción se prolonga demasiado, se utiliza demasiada agua o ésta se cambia varias veces durante la cocción, se producen pérdidas importantes de sustancias nutritivas (¡un 25 % de su aporte vitamínico se destruye!).

DIGESTIBILIDAD

Cuando las legumbres están bien guisadas, su digestibilidad se encuentra entre el 85 y el 95%. Para un organismo sano la digestión y absorción de las sustancias nutritivas de las legumbres es completa. La digestibilidad de este alimento se ve afectada por los métodos de cocción, la adición de condimentos y grasas, las cantidades que se consumen y el estado del aparato digestivo.

Si se hierven, adecuadamente, y se eliminan las cáscaras, pueden ser perfectamente toleradas por las personas de estómago delicado, los niños y los ancianos. Hay que eliminar la idea de que las legumbres ocasionan trastornos digestivos, porque esta creencia ha limitado el consumo de estos alimentos en los menús de las madres lactantes y gestantes, en las personas de edad avanzada, etc., privándoles de un buen aporte de proteínas vegetales.



Para conseguir una buena digestión de las legumbres, hasta en las personas de estómago delicado, debemos seguir las normas siguientes:

- Remojo y descortinado.
- Cocción suave hasta ablandarlas.
- Triturarlos si es necesario.
- Limitación de condimentos.

CONSEJOS EN LA COMPRA Y CONSERVACION DOMESTICA



Las legumbres secas, como los cereales, se almacenan en buenas condiciones durante años, siempre que estén aisladas del calor, la humedad y el contacto con insectos y rodeadas de un ambiente limpio. Sus pieles se endurecen con el tiempo y esto hace que necesiten más tiempo de cocción. Las legumbres de buena calidad presentan una piel limpia, brillante y sin arrugas y se cuecen fácilmente de manera uniforme. El tamaño de la legumbre no afecta al valor nutritivo, si bien puede interesarnos en la preparación de un determinado plato.

RECOMENDACIONES

El consumo semanal de dos variedades de legumbres mejora nuestra dieta alimenticia y repercute beneficiosamente en nuestra salud. En los países donde se registran más casos de malnutrición, las dietas de los niños están basadas en cereales y féculas, con cantidades bajas de proteínas. Cuando se ha introducido una legumbre, ha mejorado su curva de crecimiento.

Sería aconsejable no perder el hábito de consumo de estos alimentos, que pueden influir beneficiosamente en el conjunto de la dieta española. Es lamentable que determinadas clases sociales hayan eliminado los platos de legumbres de sus minutas por considerarlos alimentos de segunda clase.



DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA
MINISTERIO DE SANIDAD Y CONSUMO