

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIIª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2018

# Hábitos para toda la vida

Legumbres:  
Tu opción saludable  
todo el año

Organizador



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)

Co-organiza



# Hábitos para toda la vida



## Legumbres: Tu opción saludable todo el año

La legumbre es una semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas que, junto con los cereales y algunas frutas, se han convertido en la base de alimentación humana durante milenios hasta nuestros días, de hecho, han sido uno de los compañeros de la evolución del hombre.

Se conocen cerca de 20.000 especies de legumbres diferentes en todo el mundo, sin embargo es mucho menor el número que se utiliza para consumo alimentario. Las legumbres se caracterizan por tener un elevado contenido proteico convirtiéndolas en una de las principales fuentes de proteínas vegetales. Asimismo contienen una cantidad considerable de fibra, vitaminas, compuestos bioactivos y otros oligoelementos, lo que las convierte en un alimento necesario y propio de la cultura mediterránea y que no podemos dejar perder. Las legumbres más conocidas son las lentejas, judías, garbanzos, guisantes, si bien hay otras no tan conocidas pero que cada vez están teniendo más aceptación en nuestra gastronomía como los altramuces o la soja.

### Proteínas de elevada calidad nutricional

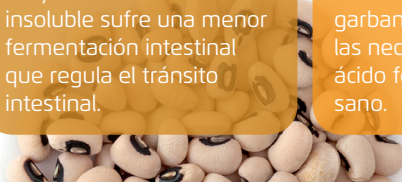
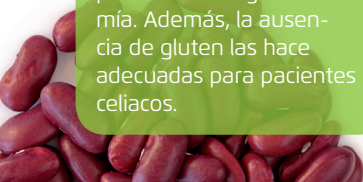
El contenido proteico de las legumbres es uno de los más elevados de todos los alimentos de origen vegetal. Su contenido en aminoácidos es complementario al de cereales, dando lugar a una proteína combinada de máxima calidad. De hecho, su combinación está muy presente en la gastronomía. Además, la ausencia de gluten las hace adecuadas para pacientes celíacos.

### Las legumbres presentan un alto contenido en fibra

Las legumbres presentan almidón resistente, oligosacáridos y fibra resistente al proceso digestivo que escapan a la absorción intestinal y son fermentados en el intestino grueso por la microbiota intestinal. Los niveles de fibra soluble son superiores a los encontrados en cereales y tubérculos. La fibra insoluble sufre una menor fermentación intestinal que regula el tránsito intestinal.

### Fuente de vitaminas y minerales

Las legumbres son una buena fuente de minerales (hierro, zinc, calcio) que pueden llegar a cubrir el 20% de las necesidades diarias recomendadas. Además, son fuente de vitaminas del complejo B como la tiamina (B1); la niacina (B3) o el ácido fólico (B9). De hecho, el consumo de 100 gramos de judías, garbanzos o lentejas cubre las necesidades diarias de ácido fólico en un adulto sano.





## El consumo regular de legumbres ejerce efectos beneficiosos en la salud humana

- Controla la **presión sanguínea**
- Ayuda al **mantenimiento del peso**
- Ayuda al **control del colesterol sanguíneo**
- Protege la **microbiota intestinal**
- Regula la **función intestinal**
- Tiene un **efecto anti-inflamatorio y anti-cancerígeno**
- Se trata de un **alimento saciante**
- Regula las **hormonas digestivas**

## Las legumbres forman parte importante de nuestra Dieta Mediterránea

- Se recomienda un consumo de **3 raciones por semana**.
- Son una **fuerza rica en fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales** que sirven de complemento perfecto a los cereales. Presentan un **bajo contenido en grasas** y un **bajo índice glucémico**.
- Su consumo regular proporciona importantes **beneficios a nuestra salud cardiovascular y gastrointestinal**, y ayudan a **controlar el peso corporal**.
- Forman **parte importante de la dieta** de distintos grupos de población: vegetarianos, diabéticos y celíacos.
- Forman parte de nuestra **cocina tradicional e innovadora**, empleándose en guisos, purés, ensaladas, guarniciones, aperitivos o postres.
- España cuenta con **diez legumbres de calidad diferenciada**, de elevada calidad nutricional y propiedades organolépticas únicas.
- Se trata de un alimento apto **para todas las economías**.



### Presentan un índice glucémico bajo

Al tener un índice glucémico 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. De esta manera, un consumo regular de legumbres en la dieta está asociado con una menor prevalencia de la diabetes tipo II.



### Las legumbres están asociadas a la tradición gastronómica española

De hecho, se consideran la base de nuestra cocina tradicional mediterránea, algo que no debemos perder y, si bien se ha asociado a la cuchara, existen múltiples recetas tanto de la gastronomía tradicional como de la más innovadora, que hacen que las legumbres sean un alimento óptimo y recomendable consumir durante todas las estaciones del año, puesto que se trata de un alimento versátil y lleno de posibilidades culinarias.



# DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIIª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2018

## Hábitos para toda la vida

### Legumbres: Tu opción saludable todo el año

— Organizador —      — Co-organiza —



[www.fesnad.org](http://www.fesnad.org)



FESNAD está formada por:



— Con el apoyo de: —

