

Legumbres: Nutritivas y al alcance de todos

(Por Claudia Narbona C. Académica Nutrición y Dietética, UCEN). Las legumbres pertenecen a la familia de las leguminosas, la cual está constituida por las semillas oleaginosas (maní y soya), las verduras (arvejas frescas, porotos verdes, porotos granados y habas frescas) y las legumbres (garbanzos, lentejas, porotos secos, arvejas secas, altramuz y habas secas). Con origen en el latín “legumen” la palabra legumbre es utilizada para nombrar a aquellas plantas anuales cuyas semillas se hallan encerradas en vainas generalmente alargadas y que son conocidas como productos secos.

¿Por qué celebramos el día de las legumbres y su importancia? Están llenas de nutrientes y tienen un alto contenido de proteínas, por lo que son una fuente ideal de proteína, en particular en regiones donde la carne y los lácteos no son física o económicamente accesibles. Al comer legumbres, como los porotos, el aporte de aminoácidos esenciales es muy similar a los que aportan la carne roja. Para complementar su aporte proteínico (tienen poco contenido de metionina, cisteína y triptófano), es que se recomienda la combinación de estas con otros alimentos como los cereales que poseen los aminoácidos que les faltan a las legumbres, dando lugar esta combinación a proteínas de elevado valor biológico.

Las legumbres son ricas en fibra soluble, lo que ayuda a facilitar el proceso de digestión, disminuyendo el estreñimiento; son bajas en grasa, lo que ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL, también conocido como colesterol ‘malo’ y además, ayuda a controlar el azúcar en la sangre. Debido a estas cualidades, son recomendadas por las organizaciones sanitarias para hacer frente a las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las dolencias cardíacas.

También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad, además, por su cantidad de fibra, ayudan a acelerar la digestión.

Aportan calorías por ser ricas en hidratos de carbono. Entre los principales minerales que aportan, podemos encontrar, el calcio, el hierro, el magnesio y el zinc, y entre las vitaminas, la niacina, B1, B3 y el ácido fólico, especialmente en los garbanzos, y la vitamina B6 en lentejas y porotos.

En Chile de los tres tipos principales de legumbres consumidas, la lenteja contiene la menor cantidad de grasa en comparación con los porotos y los garbanzos, y también el mayor contenido de proteína. El garbanzo contiene el mayor contenido de grasa, entre los tres tipos y es a su vez, el que aporta más calorías.

Organizaciones como el INTA (instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos), como la OMS (organización Mundial de la Salud) dan como indicación de consumo para las legumbres como mínimo dos veces a la semana o bien dos raciones diarias, en porciones de una taza (80 gr).

Las legumbres pueden ser consumidas tanto en el almuerzo como en la cena, lo que si debemos evitar es cenar e inmediatamente acostarnos, ya que eso nos ocasionará molestias, pero esto aplica para todo tipo de comida realizada en la noche. Lo recomendado es cenar a lo menos dos horas antes de acostarse y porciones moderadas.