

Beneficios Nutricionales de las legumbres

Los garbanzos, las lentejas, las judías secas o las alubias, los guisantes, las habas y la soja.



Consumo de legumbres en España

Años sesenta

13 kg



Años ochenta

8,7 kg

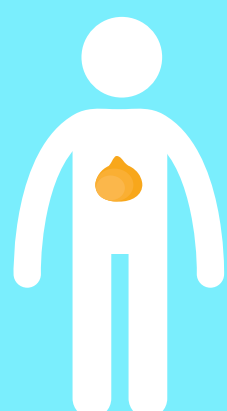


Actualmente se consumen

3,1 kg

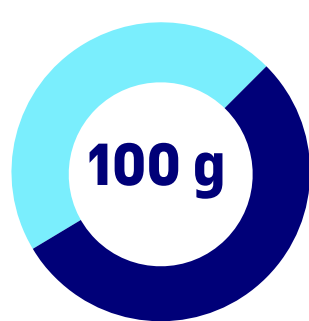


kg por persona/año



Propiedades nutricionales

Hidratos de carbono



48 - 54 g

Fibra



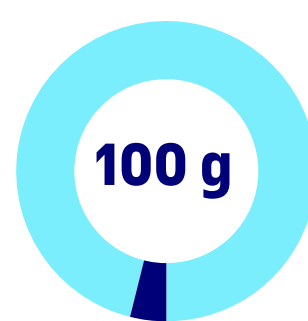
11 - 15 g

Proteína



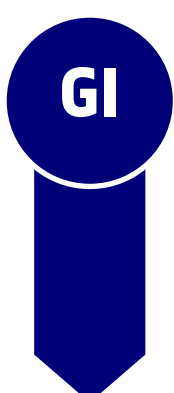
19 - 39 g

Grasa



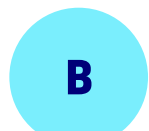
1,4 - 3,4 g

Hidratos de carbono complejos



Bajo índice glucémico

Vitaminas



Zn

Zinc

Fe

Hierro

P

fósforo

Mg

Magnesio

K

Potasio

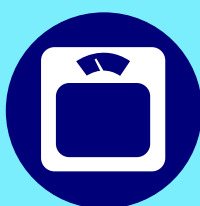
Ca

Calcio

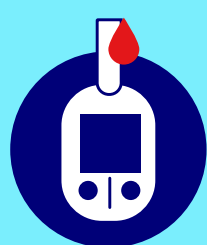
Beneficios para la salud



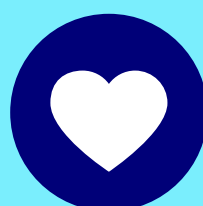
Mejoran el tránsito intestinal y proporcionan sensación de saciedad.



Ayudan a controlar el peso.



Son adecuadas para personas con diabetes.

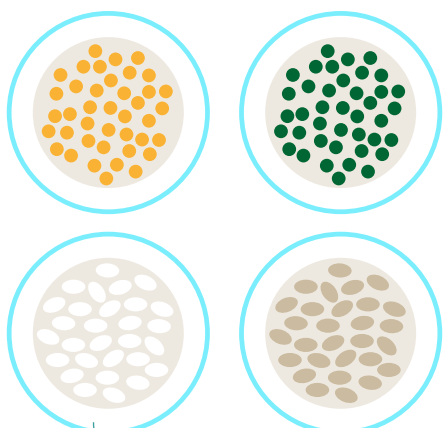


Ayudan a disminuir los niveles de colesterol y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Son aptas para celíacos.

Recomendaciones de consumo



3-4

raciones a la semana

Ración de 60-80 g crudas o 150-200 g cocidas.

Vitamina

C

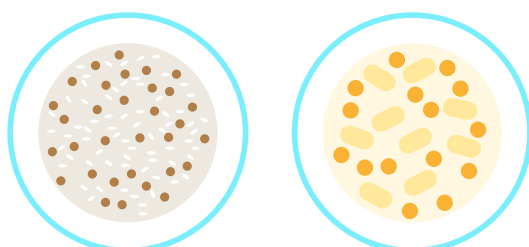
La vitamina C ayuda a absorber el hierro de las legumbres. Tómalas con ensalada de pimiento, tomate, etc. o con fruta como naranjas, kiwis, fresas.



Cereales

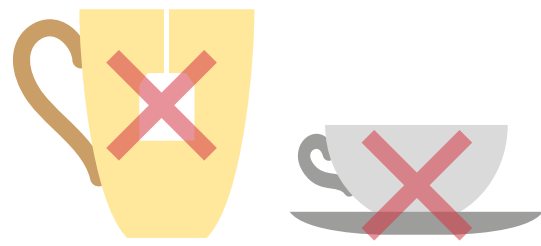


Combina las legumbres con cereales para conseguir proteínas de mayor valor biológico.



Puedes cocinar lentejas con arroz o sopa de pasta con garbanzos, etc.

Conviene evitar tomar té o café, puesto que disminuyen la capacidad del organismo de absorber el hierro y otros minerales.



¿Cómo se comen las legumbres?

Opciones calientes:

estofados, guisados, sopas



Opciones frías:

ensaladas, *empedrats*, patés (como el hummus)

