

Las legumbres: razones por las que también deberías consumirlas en verano

- Los expertos inciden en su excelente valor nutricional y en el gran número de beneficios para la salud que ofrecen
- “Es importante consumir una ración de legumbres entre 3 y 4 veces a la semana, durante todo el año”, apuntan desde la Fundación Española de la Nutrición
- Las legumbres también pueden formar parte de platos ligeros y refrescantes, como las ensaladas o las cremas frías
- Las legumbres son un aliado contra el cambio climático, y ayudan a conseguir una dieta más sostenible

Madrid, X de agosto de 2019. Descuidadas en invierno y olvidadas en verano, las legumbres forman uno de los grupos de alimentos más completos desde el punto de vista nutricional dentro de la Dieta Mediterránea. Pese a sus bondades y a las numerosas presentaciones en las que pueden consumirse, lo cierto es que las lentejas, alubias, judías, garbanzos, guisantes o la soja no gustan a todos los paladares. De hecho, su consumo ha registrado un notable descenso, llegando a superar el 70% en los últimos 40 años, tal y como indican los datos del Panel de Consumo de Alimentos. Actualmente, su consumo se encuentra muy por debajo de las recomendaciones de los expertos en nutrición y salud. Desde la Fundación Española de la Nutrición (FEN), en su reciente [“Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud”](#) han recogido que la población española consume tan solo 1 ración semanal de este alimento, frente a las 3-4 raciones recomendadas.

Una opción interesante por sus propiedades nutricionales y su bajo coste

Las legumbres son, en general, alimentos muy completos a nivel nutricional. Ricas en vitaminas y minerales, de moderado contenido energético, son una de las principales fuentes vegetales de proteínas, lo que la convierte en una interesante opción para todos los públicos. “Es importante que las legumbres formen parte de nuestra dieta de forma habitual, porque nutricionalmente este grupo de alimentos resalta tanto por su composición, como por su bajo coste y su fácil almacenamiento, y además es un buen aliado contra el cambio climático”- indican desde la Fundación Española de la Nutrición (FEN). “Las recomendaciones indican que debemos consumir una ración de entre 60 – 80 gramos de legumbre seca de tres a cuatro veces a la semana durante todo el año”, recuerdan.

Si bien los platos *tradicionales* en los que se incluyen legumbres podrían tener un alto contenido energético, cabe destacar que no son las legumbres las responsables del alto nivel calórico de estos, puesto que aportan alrededor de 350 kcal por cada 100 gramos de alimento. Son los acompañamientos del plato, como puede

ser el chorizo, la morcilla, los refritos... y los tamaños de las raciones, los que pueden incrementar las calorías consumidas en estas comidas. De hecho, de acuerdo a los datos del estudio científico ANIBES realizado en población española, las legumbres solo suponen un 2,2% del total de la energía consumida. Además, el contenido en grasa de las legumbres es bajo, ya que tan solo aportan 3 gramos de grasa por cada 100 gramos de producto, y están compuestos mayoritariamente por ácidos grasos insaturados.

Sin embargo, pese a sus propiedades nutricionales, este grupo de alimentos es uno de los grandes olvidados no solo en los hogares, sino también desde el punto de vista gastronómico, y más especialmente en verano, época en la que las altas temperaturas desvían el consumo de los *tradicionales* platos de cuchara hacia recetas más ligeras y refrescantes. En la FEN insisten que esta situación no debería suponer un motivo para interrumpir el consumo de legumbres: “existen numerosas preparaciones con las que se pueden incluir legumbres en los platos veraniegos, como pueden ser en ensaladas o en forma de cremas frías, como la de guisantes o el hummus”.

Por todos estos motivos nos queda claro que, ya sea frías, templadas o calientes, las legumbres son imprescindibles en nuestra alimentación en cualquier época del año.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:

Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)

prensa@fen.org.es

Tel. 91 447 07 59

www.fen.org.es