

## Tipos de legumbres

17 mar 2021

*Las legumbres están dejando de ser el plato típico de la abuela para convertirse en un superalimento. Su especial importancia nutritiva y su bajo coste hace que hayan sido una parte esencial de la dieta durante siglos y que hoy en día estén también presentes en la dieta de millones de personas.*

**Las legumbres son las semillas que se obtienen de la planta leguminosa.**

Bajo este término solo encontramos las legumbres de grano seco como las lentejas,

los garbanzos, las alubias, los altramuces, los guisantes secos o habas secas. Pero de las plantas leguminosas también obtenemos las semillas oleaginosas y ahí encontraríamos la soja y los cacahuetes.



## Las legumbres y sus propiedades

Las legumbres tienen un peso importante dentro de la dieta a nivel mundial, porque son capaces de frenar dos problemas contrapuestos. Por una parte, la obesidad gracias a su bajo contenido en grasa y su alto contenido en fibra y, por otro lado, aporta proteínas de calidad a todas aquellas personas que sufren carencias alimentarias.

Se ha demostrado que **las legumbres tienen un alto contenido en proteínas vegetales**, casi más que cualquier otro cereal, propiedad que lo hace indispensable en los países en desarrollo y en una dieta vegetariana o vegana.

Las legumbres **son ricas en carbohidratos de bajo índice glucémico, una fuente de fibra y muy bajo contenido en grasas**, que las hacen aptas para personas con diabetes y con obesidad, porque además de regular los niveles de glucemia, sacia y contribuye al buen funcionamiento del tránsito intestinal.

A nivel nutricional también **contienen vitaminas del grupo B incluido el folato**, -muy importante para las embarazadas-, **además de hierro, calcio, magnesio, fósforo, potasio** que fortalecen nuestras defensas.

Cabe destacar también que **no tienen colesterol ni tampoco gluten**, por lo que son perfectas para personas con riesgos de padecer cardiopatías y en dietas con intolerancia al gluten.

## Beneficios de las legumbres

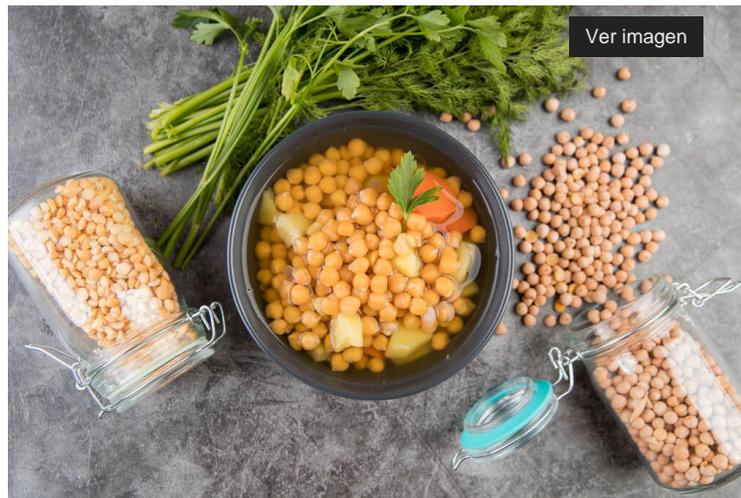
La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura no ha dejado de promover el valor de estas semillas, **no solo a nivel nutricional y de salud, sino también para reducir los efectos del cambio climático y garantizar la seguridad alimentaria** en aquellos países en desarrollo donde no se pueden abastecer de productos cárnicos ni lácteos.

Los beneficios que aportan las legumbres son una lista infinita que van desde tener cualidades asombrosas para la salud hasta ofrecer efectos positivos para la [sostenibilidad del planeta](#) [ </shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/Consumir-mas-legumbres-mejora-nuestra-salud-y-la-del-planeta> ]. Enumeremos algunos de ellos:

1. **Fuente de energía.** Es un alimento rico en carbohidratos y poseen un mayor contenido de proteína que la mayoría de los cereales. Combinados entre sí pueden aportar el mismo valor que un alimento de origen animal. También contienen ácido fólico y vitamina B que favorecen al sistema nervioso. Entre todas las legumbres, las más energéticas son las [alubias](#) [ </shared/.content/recetas/334-Ensalada-de-alubias.html> ].
2. **Ayudan a perder peso.** A lo largo de los años son muchas las dietas que han desaconsejado su consumo para perder peso, pero esta es una afirmación errónea. Su alto contenido en fibra y [proteína vegetal](#) [ </shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/335-proteinas-vegetales-aliadas-esenciales.html> ] sacian el apetito, favorecen el tránsito intestinal y además presentan una baja densidad calórica. Los garbanzos son las legumbres que más nos sacian con menor cantidad.
3. **Prevenir la anemia.** De todos es sabido que las lentejas son una fuente de hierro y, nada más lejos de la realidad, aunque todas las legumbres aportan un alto contenido en hierro y otros minerales como el potasio, magnesio, calcio y fósforo que las hacen perfectas para la prevención de la anemia.
4. **Regular el colesterol.** La cantidad de colesterol que tienen las legumbres es nula. El porcentaje de grasas que presentan son insignificantes y ninguna de ellas corresponde a grasas saturadas, que son las que ayudan a subir la tasa de colesterol en sangre. Además, al ser ricas en fibras solubles disminuyen la absorción de colesterol. La soja puede ser un buen aliado para esta patología.
1. **Reducir el riesgo de enfermedades crónicas.** El consumo elevado de legumbres puede ayudar a prevenir algunas enfermedades como la diabetes, -gracias a su índice glucémico bajo-, enfermedades coronarias, cardiovasculares u obesidad.
2. **Evitar molestias digestivas.** La fibra insoluble y el almidón ayudan a mantener el sistema digestivo y evitan el estreñimiento. Tal vez destacan los azukis y las lentejas rojas como las legumbres más digestivas.

3. **Aliado frente al cambio climático.** Desde el punto de vista ambiental, las legumbres contribuyen a mitigar los efectos del cambio climático porque al no necesitar fertilizantes químicos su huella de carbono es más baja que en otras producciones agrícolas, reduciendo así las emisiones de efecto invernadero.
4. **Beneficiosa para la biodiversidad.** Su capacidad para fijar el nitrógeno en el suelo hace que aumente la fertilidad de este. Las legumbres no solo mejoran el terreno y la productividad rural, si no que cultivadas en un sistema de rotación de cultivos incrementan la biodiversidad.
5. **Apuesta por la seguridad alimentaria.** Las legumbres se pueden cultivar en sitios muy pobres y semiáridos porque necesitan poca agua para su producción. De esta manera se pueden beneficiar sus agricultores vendiéndolas o añadiendo esa fuente de proteína a sus dietas. Además, todos los residuos del cultivo se pueden utilizar para alimentar al resto del ganado, mejorando su salud y disminuyendo las emisiones de metano.

## Como incorporar las legumbres a la dieta



En los últimos años el consumo de legumbres ha disminuido, por ello la Asamblea General de la Naciones Unidas proclamó el 2016 como el Año internacional de Las Legumbres, con el mero hecho de promover su consumo y sensibilizar a la población de todas sus ventajas nutricionales, beneficios medioambientales y económicos.

Se ha demostrado que aumentar el consumo de legumbres mejora la calidad de la dieta y la salud en general de las personas, además de participar de alguna manera en un [consumo responsable](#) [ </sites/caprabocom/es/salud/10compromisos/5-favorecer-un-consumo-responsable/> ] con el medio ambiente.

---

Lo recomendable sería **incorporar legumbres a la dieta desde pequeños, pero convirtiéndolas en algo mucho más que un plato de cuchara**. En lugar de preparar las típicas lentejas guisadas, puedes animarte con unas [hamburguesas de lentejas](#) [ /shared/.content/recetas/329-Hamburguesa-de-lentejas.html ], y cambiar el snack salado del aperitivo por unos cacahuetes, por ejemplo.

El [hummus](#) [ /shared/.content/recetas/345-Hummus-con-verduras-frescas ] también puede ser una buena alternativa a la hora de comer garbanzos, no deja de ser un plato muy fácil de preparar y está súper de moda. Además, es una receta exquisita adaptable a todas las edades y gustos, lo puedes acompañar con crudités como apio, zanahoria y pepino o con pan de pita.

Otra forma de comer legumbres sería **añadirlas a las ensaladas**. Se pueden hacer de múltiples sabores, colores, frías o templadas. Aquí puedes innovar como quieras porque todas las posibilidades son viables. Si quieres alguna idea podrías empezar con la conocida ensalada de lentejas, ensalada de quinoa con cacahuetes o una [ensalada de garbanzos y bacalao](#) [ /shared/.content/recetas/341-Ensalada-de-garbanzos-y-bacalao ].

También es divertido experimentar con recetas nuevas y viajar con el olor y sabor a otros países. Un plato capaz de transportarte a Tailandia desde casa sería el [pad thai](#) [ /shared/.content/recetas/341-Pad-Thai ], perfecto para incorporar legumbres a tu dieta porque algunos de sus ingredientes son la soja, el tofu -que está hecho a base de soja- y los cacahuetes.

## PREGUNTA RELACIONADA

### ¿Cuáles son las legumbres más saludables?

Desde el punto de vista nutricional todas son de buena calidad para el organismo, pero el ranking tal vez lo encabezan las lentejas. Más allá de su aporte en proteínas destacan por su riqueza en hierro, potasio, vitamina A y B. Le siguen de cerca los garbanzos, por su alto aporte en carbohidratos, calcio y magnesio. Y, por último, la soja también tiene un gran valor nutricional, sobre todo cobra vital importancia en las dietas vegetarianas y veganas.