

GUÍA PRÁCTICA

COMO INCLUIR MÁS
LEGUMBRES
EN LA DIETA



KAMILA SOTOLOVA
Dietista - Nutricionista

WWW.KAMILASOTOLOVA.COM

¿Por qué he creado esta guía?

Aunque en los últimos años se esté dando un paulatino aumento del consumo de legumbres, si comparamos el consumo actual con el de los años 60-80, resulta que ahora, en los hogares españoles, se consume un 60% menos legumbres que hace 40-60 años.

La Dieta Mediterránea, que ha demostrado proporcionar tantos beneficios para la salud, indica incluir las legumbres de forma habitual, y aunque haya un consenso para recomendar unas 2-4 raciones semanales de legumbres, los estudios que se han centrado en evaluar los beneficios de su consumo han registrado mejores resultados cuando este fue diario.

Los beneficios para la salud podrían ser:

Disminución del riesgo de presentar enfermedad isquémica del corazón, disminución de los niveles del colesterol LDL, mejor control de la hipertensión, reducción del riesgo de presentar cáncer colorrectal, mayor pérdida de peso y mejor mantenimiento de éste.

Los beneficios de un mayor consumo de legumbres puede estar provocado no solamente por las cualidades de las legumbres, sino también por el desplazamiento de otros alimentos menos saludables como las carnes procesadas y cereales refinados.

Legumbres

Las legumbres se llevan cultivando desde hace 7000-8000 años a.C. Llamamos legumbres a las semillas de las plantas de la familia leguminosae, que se caracterizan por contener el fruto en una vaina. La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) considera como legumbre solo a la semilla seca, por lo tanto los guisantes tiernos serían considerados como hortalizas.

Las legumbres más consumidas en el mundo son los frijoles o alubias de diferentes tipos, las habas, guisantes, lentejas, garbanzos, soja, judía mungo y los altramuces.

Propiedades nutricionales de las legumbres



Alto contenido en fibra de las legumbres.
Puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.



Buena fuente de proteína vegetal.



Contenido de calcio.
El calcio que se encuentra en las legumbres contribuye a la salud de los huesos y a reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.



Bajo índice glicémico, poca grasa y mucha fibra.
Sacia y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes e ideales para perder peso.



Ricas en fitoquímicos y antioxidantes.
Pueden tener propiedades anticancerígenas. Presencia de fitoestrógenos Pueden reducir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausia.



Alto contenido en hierro.
Bueno para prevenir la anemia en mujeres y niños cuando se combina con vitamina C.



Buena fuente de vitaminas como folatos.
Reduce el riesgo de defectos de tubo neural, como la espina bífida, en recién nacidos.

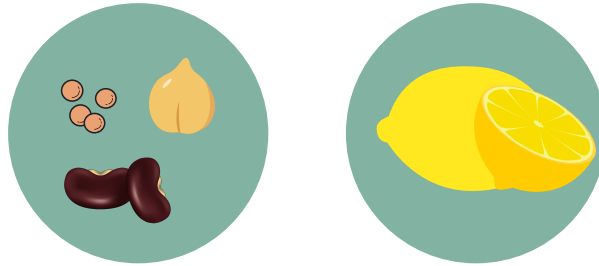


Sin colesterol.



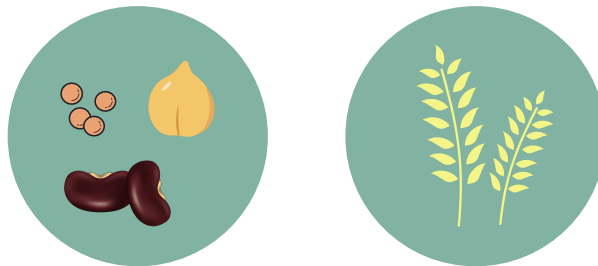
Buena fuente de vitaminas del grupo B.

Cómo aprovechar mejor sus nutrientes



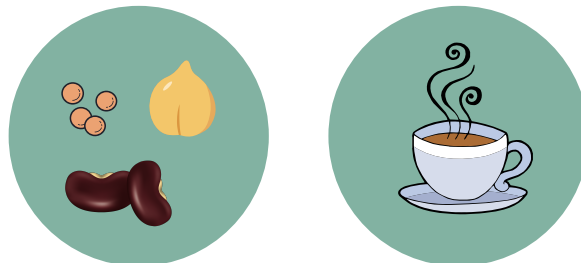
Legumbres + vitamina C

La vitamina C aumentará la absorción del hierro presente en las legumbres.



Legumbres + cereales

Los cereales ayudarán a aprovechar mejor los minerales y vitaminas presentes en las legumbres.



Legumbres + Café/té

El consumo de estas bebidas van a provocar una disminución de la absorción sobre todo del hierro y del calcio, pero también de otros nutrientes.

Legumbres y el cambio climático

La producción alimentaria y el cambio climático están estrechamente relacionados. Es importante saber, que el clima cambiante impacta de manera más grave en las poblaciones más vulnerables.

La producción de legumbres es beneficiosa para el suelo porque:

Ayuda a fijar el nitrógeno en el suelo por las bacterias simbióticas presentes. Esto provoca que al rotarse los cultivos, las cosechas siguientes sean más productivas. Además, se reduce la necesidad de fertilizantes sintéticos, reduciendo las emisiones de gases de efecto invernadero.

Las diferentes variedades de legumbres permiten que se adapten a los cambios del clima.

Al incluir legumbres en la alimentación del ganado, estos reducen la producción de metano. Mejora por lo tanto la emisión de gases de efecto invernadero.

El consumo de agua para el cultivo de 1 Kg de legumbres es mucho menor que el utilizado para producir 1 Kg de carne. En concreto, para la producción de 1 Kg de lentejas o guisantes sin piel, son necesarios 50 litros de agua, mientras que para la producción de 1 Kg de carne de pollo, 4325 litros y para la producción de 1 Kg de carne de ternera, 13000 litros de agua. Por lo tanto, el cambio de consumo de proteína de origen animal por la de origen vegetal procedente de legumbres, será mucho más respetuoso con el medioambiente.

Legumbres y economía doméstica

Las legumbres son un alimento de alta calidad nutricional que resulta ser, además, económico. De un paquete de 1kg de legumbres podemos obtener entre 7 y 15 raciones (de forma muy aproximada, porque las raciones van a depender mucho de las necesidades individuales y la organización de las comidas), que dependiendo de la variedad y la marca, puede costar entre menos de 2€ y algo más de 5€. Salta a la vista que es muy interesante incluir legumbres si lo que queremos es ahorrar.

¿Qué hacemos con los contras?

Dan gases

Es un problema muy común que suele echar para atrás a muchos. Estudios y la práctica muestran que cuando se introducen legumbres, al principio hay mayor producción de gases intestinales, pero estos van a ir remitiendo con el paso del tiempo. Por esta razón es importante empezar con raciones pequeñas e ir aumentándolas poco a poco. Procederíamos igual con la frecuencia.

Las bacterias intestinales se adaptan a los sustratos que se les proporcionan y necesitan su tiempo para realizar este proceso. Además, el aporte de más fibra hará que el paso intestinal de las heces sea algo más rápido, lo cual ayudará a que no se produzca malestar por retención de gases.

Es muy importante una buena cocción de las legumbres: remojo durante al menos 6-8 horas, posterior cambio de agua y una correcta cocción. Así mismo, las legumbres se pueden germinar para aprovechar mejor sus nutrientes. También se pueden utilizar legumbres peladas o batidas para una digestión más fácil.

Masticar bien durante las comidas ayudará a prevenir la formación de gases, por una menor presencia de trozos de comida sin digerir.

Podemos utilizar especias carminativas (ayudan a reducir la cantidad de gases) como el laurel, el comino, hinojo, jengibre, menta, romero o tomillo...

Tardan mucho en cocerse

Congelar: Es cierto que las legumbres tienen una preparación más larga, pero en la mayoría de los casos, lo que más va a importar va a ser la organización, pues los platos de cuchara son ideales para congelar, evitando así varios días de cocinado posterior.

Variedades de cocción rápida, como las lentejas rojas, que están peladas, no necesitan estar en remojo y estarán cocidas en 15 minutos. En el mercado se venden lentejas de cocción rápida que si las dejamos en remojo, pueden estar listas en 20-25 minutos, y en olla a presión en 5 minutos.

Olla a presión: las lentejas rápidas estarán listas en 5 minutos y las demás legumbres entre 20-30 minutos.

Botes de legumbres cocidas: esta opción la recomendaría como opción de emergencia, pues es una opción saludable (aunque idealmente podrían contener menos sal), pero contribuye a producir más desperdicios.

Legumbres congeladas: estarán listas en 5-10 minutos de cocción.

Legumbres tiernas: también podemos utilizar legumbres frescas, pues no necesitan remojo y estarán listas en 5-15 minutos.

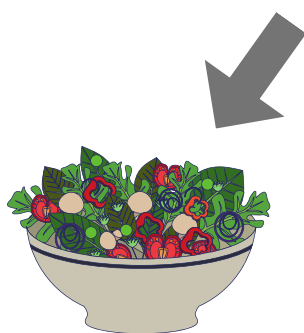
Como aprovechar una cocción

Aprovechar una cocción para elaborar varios platos no ahorra solamente tiempo, sino también energía. Por lo tanto, contribuiremos a cuidar más de nuestro planeta.

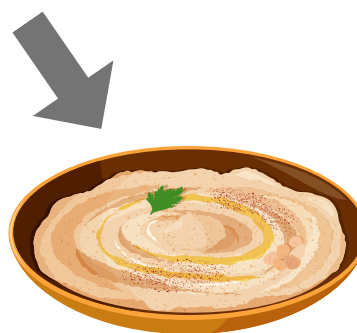
Ejemplo práctico:



Guiso/estofado de garbanzos con verduras (dejamos las verduras en trozos más grandes para que podamos evitarlas si queremos sacar los garbanzos, o cocemos los garbanzos dentro de una malla).



Ensalada de legumbres



Hummus (de cualquier legumbre)

Otra forma de proceder sería cocer una cantidad abundante de legumbres para posteriormente ir utilizándolas en diferentes platos:

- **Ensalada:** Ensalada de lentejas
- **Salteado:** de verduras con legumbres
- **Potaje:** garbanzos con espinacas
- **Crema:** crema de lentejas
- **Hummus:** podemos realizarlo con cualquier legumbre
- **Albóndigas o hamburguesas/falafel:** habitualmente de lentejas o garbanzos.

A la hora de organizar la semana, si no se suele incluir legumbres habitualmente, se puede empezar fijando un día de la semana para realizar algún plato a base de legumbres.

Ejemplo: puedes elegir los lunes como día de incluir legumbres, pero si por tu trabajo u organización te viene bien otro día, plantéate cuál podría ser y ponte manos a la obra. Siempre vendrá bien concretar el plato que te gustaría incluir, pues visualizando lo que vas a comer, seguramente te apetezca más ponerlo en práctica. Puedes planificar los cuatro platos de legumbres del mes, o apuntar el que vas a preparar la semana que viene. Lo importante es que el plan se ajuste a ti y tus circunstancias. Todas estas variables las suelo tratar en consulta, a la vez que proporciono soluciones e ideas relativas a recetas, preparación de las comidas, planificación de la compra, resuelvo dudas nutricionales, etc...

Una pauta fácil para no tener que pensar tanto cuando se introducen legumbres varias veces por semana es ir intercalando grupos de alimentos a lo largo de la semana.

Ejemplo: Ir repitiendo el patrón a lo largo de la semana de: Legumbres, pescado, carne, legumbres, pescado, carne. Y así en adelante. Las soluciones siempre deberán ser personalizadas y será importante que los platos sean equilibrados.

Derivados de las legumbres

En el mercado podemos encontrar alimentos procesados a base de legumbres, que pueden ser una buena opción si queremos incorporar más variedad en nuestros platos.

Tofu: buen procesado si es natural (el inconveniente más grande sería cuando lo compramos condimentado, pues habitualmente contiene cantidades demasiado elevadas de sal).

Podemos encontrarlo en diferentes presentaciones:

- Tofu natural duro o firme
 - _ Ahumado
 - _ Condimentado
- Tofu natural blando o silken (sedoso)

Soja texturizada: muy interesante para sustituir carne picada en diferentes platos.

Tempeh: producto originalmente a base de habas fermentadas de soja, pero que actualmente podemos encontrar a base de otras leguminosas. Dependiendo de la marca y elaboración (más o menos condimentada), será mejor o peor procesado.

Pasta de legumbres: puede ser una buena opción para introducir legumbres de una forma diferente, sobre todo si hay rechazo a consumirlas en su forma de semilla cocida.

Apuntes finales

Las recetas que he incluido al final de la guía no son las recetas más tradicionales, porque he pensado que las lentejas con verduras, el puchero o los garbanzos con acelgas los conoce casi todo el mundo. Los platos de cuchara tradicionales son de los mejores manjares que nos podemos encontrar, sin embargo, las recomendaciones actuales apuntan a que sería beneficioso para la salud ir reformulando algunos de estos platos que incluyen tipos de carnes y embutidos que es preferible evitar, hacia versiones con carnes magras o simplemente, con verduras.

RECETAS

ENSALADA DE GARBANZOS



- Garbanzos cocidos
- Tomate
- Cebolleta
- Zanahoria
- Pepino
- Rúcula
- 2 huevos o filete de pollo troceado o lata de atún o queso fresco
- Aceite, limón, pimienta y sal

Cortar todos los ingredientes en daditos pequeños, incorporar la vinagreta y servir.

MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES



- Merluza
- Perejil fresco o congelado
- Ajo y cebolla picada
- Guisantes
- Caldo de pescado o verdura
- Pizca de harina para espesar
- AOVE (aceite de oliva virgen extra)
- sal y pimienta

Doramos los ajos y la cebolla picados, agregamos la harina y rehogamos unos minutos y seguidamente añadimos el caldo de pescado y el perejil picado. Dejamos cocinando durante 5-10 minutos para añadir luego los lomos de merluza y los guisantes. Dejamos cocinando 7-10 minutos, volteando la merluza a mitad de tiempo.

CHILI DE ALUBIAS



- Cebolla, ajo, pimientos verde y rojo, zanahoria
- ½ taza de vino tinto (125ml) - opcional
- Comino molido, orégano, pimentón, pimienta negra molida, sal, cayena (opcional).
- 2 cucharadas de tomate concentrado
- 1 lata de tomates troceados (400g)
- 1 taza de alubias negras cocinadas (400g)
- 1 taza de maíz congelado (150g)
- 1 taza de caldo de verduras o agua (200ml)
- Aceite de oliva virgen extra

Remoja las alubias la noche anterior o puedes utilizar alubias cocidas. Realiza un sofrito salteando con un poco de aceite durante 5 minutos la cebolla, el ajo, los pimientos, y la zanahoria. Incorpora, si te apetece, el vino y deja que el alcohol se evapore a fuego alto durante 1-2 minutos. Añade los demás ingredientes, sube el fuego hasta que empiece a hervir y cuece durante 40 minutos o si lo haces en olla a presión, durante 15-20 minutos. Si decides utilizar legumbres cocidas, deja que las verduras y los demás ingredientes cuezan durante unos 15-20 minutos y finalmente añade las legumbres para cocinarlas unos 5 minutos más. Servimos con un poco de perejil o cilantro picado.

ENSALADA DE LENTEJAS



- Lentejas
- Judías verdes (cantidad abundante)
- Zanahoria
- Vinagreta: AOVE (aceite de oliva virgen extra), sal, pimienta, jengibre en polvo y limón.

Incorporamos lentejas cocidas junto con judías verdes y zanahorias cocidas al dente. Añadimos la vinagreta y mezclamos bien.

BERENJENA RELLENA DE SOJA TEXTURIZADA



- Berenjena
- Cebolla, ajo
- Tomate
- Soja texturizada (30-40g en seco)
- Queso
- AOVE, sal y pimienta, orégano...

Introducimos la berenjena cortada en mitades con cortes hechos con cuchillo en el horno a 180°C durante 10-15 minutos, hasta que la berenjena esté blanda y podamos sacar su interior con una cuchara. Salteamos el ajo, la cebolla, el tomate, la soja texturizada hidratada, las especias y mantenemos al fuego durante 15-20 minutos, hasta que todo esté cocido. En ese momento añadimos el relleno de la berenjena cortado en trocitos y rellenamos la berenjena. Cubrimos con queso y gratinamos en el horno.

FALAFEL O ALBÓNDIGAS DE GARBANZOS



- 250 g de garbanzos secos
- 1 cebolla
- 1 ajo
- Perejil, cilantro
- Pimentón, comino, pimienta, canela
- 1 cucharada de aceite y sal

Dejamos los garbanzos toda la noche en remojo. Pasamos todos los ingredientes por un robot de cocina hasta que esté todo muy finamente picado sin que llegue a ser un puré (la batidora de mano puede funcionar, pero es muy laborioso). Dejamos reposar durante 1 hora. Formamos los falafel con las manos, los ponemos en una bandeja con papel vegetal, los pintamos con aceite de oliva virgen extra y los introducimos en el horno precalentado a 180°C. Cocinamos 10 minutos por un lado y 10 minutos por el otro.

Salsa de yogur y pepino: 1 pepino, 2 yogures, pizca de ajo, hojas de hierbabuena, zumo de limón, aceite de oliva sal y pimienta.

Tritura un poco el pepino (que sigan quedando trocitos). Añade las especias, el limón el aceite, los yogures, el ajo machacado, la sal y la pimienta y mezcla bien.

TOFU SALTEADO



- Tofu firme
- Aceite de oliva
- Salsa de soja
- Harina de maíz o trigo (opcional)
- Ajo en polvo, hierbas provenzales y sésamo (opcional)

Secamos bien el tofu con un paño o papel de cocina, lo cortamos en daditos y lo salteamos en la sartén con un poco de aceite. Cuando esté medio tostado, espolvoreamos un poco de harina de maíz o trigo por encima para que se tueste también (opcional), la salsa de soja, el ajo en polvo, las hierbas provenzales y finalmente, las semillas de sésamo. Podemos saltear verdura aparte y mezclarla con el tofu después o acompañar con verdura cocida.

EDAMAME



Vainas de edamame con alguna de las siguientes opciones o tu propia versión:

- Pimentón + sal
- Curry
- Vinagre de arroz + salsa de soja
- Sal
- Sin nada

Ponemos agua a hervir en una olla con tapa, incorporamos las vainas de edamame congeladas y cocinamos durante 3-5 minutos y colamos. Volvemos a incorporar las vainas a la olla, añadimos las especias elegidas y removemos. Consumimos pelando las vainas.

CREMA DE LENTEJAS ROJAS



- Lentejas rojas o peladas
- Zanahoria
- Puerro
- Caldo de verdura o un poco de agua
- Aceite, sal, pimienta

Cocemos toda la verdura cortada en trozos medianos junto con las lentejas en caldo de verdura (las lentejas rojas se cuecen en unos 15 minutos, igual que la verdura). Cuando esté todo cocido se bate, añadimos las especias y servimos con semillas de calabaza, sésamo o girasol por encima.

HABITAS BABY CON JAMÓN



- Habitas baby (frescas o congeladas)
- Cebolla
- Taquitos de jamón
- AOVE, sal y pimienta

Picamos la cebolla y la salteamos bien con un poco de aceite de oliva virgen extra. Cuando la cebolla esté traslúcida, añadimos los taquitos de jamón y las habitas. Salteamos durante unos 8-10 minutos (dependiendo del tamaño) y salpimentamos según el gusto.

HUMMUS CON BASTONES DE VERDURA



- Garbanzos cocidos o cualquier legumbre
- Zumo de limón (un chorrito)
- Cucharadita de tahini (pasta de sésamo-opcional).
- Ajo cocido (hervido o asado).
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, comino, pimentón.
- Se puede añadir tomate, remolacha, cebolla cruda...

Batir todos los ingredientes hasta que quede una pasta fina y espesa (se puede añadir un poco de caldo o agua si queda muy espeso).

BURRITOS CON ALUBIAS



- Alubias rojas
- Tomate pelado
- Cebolla roja
- Pimiento amarillo
- Tortillas de maíz o trigo
- Guacamole (casero o comprado)
- Cilantro
- AOVE, sal

Cocemos alubias rojas dejándolas antes en remojo o utilizamos alubias de bote.

Salteamos la cebolla junto con el pimiento amarillo con un chorro de aceite. Posteriormente añadimos tomate pelado troceado. Cuando todo esté en su punto, añadimos las alubias cocidas y dejamos al fuego durante 1-2 minutos.

Para montar los burritos, tostamos la tortilla en una sartén durante 15 segundos por cada lado, untamos la tortilla con guacamole, añadimos el salteado con alubias y esparcimos cilantro picado por encima.

PASTA DE LENTEJAS CON BERENJENA



- Pasta de lentejas
- Berenjena
- Tomate tamizado
- Ajo y cebolla
- Almendras
- AOVE, sal, pimienta, hierbas provenzales

Cocemos la pasta según las indicaciones del fabricante (puede ser pasta de cualquier legumbre).

Asamos la berenjena a 180-200°C durante 45 minutos. Antes de introducir la berenjena en el horno, la habremos partido por la mitad, realizado cortes en rejilla con un cuchillo y añadido un poco de sal y aceite por encima. Podemos cocer la berenjena en el microondas durante 13-14 minutos a máxima potencia.

Salteamos el ajo y la cebolla y cuando esté transparente, añadimos la berenjena asada cortada y el tomate tamizado. Incorporamos las especias y removemos bien hasta que todo esté bien mezclado.

Servimos con almendras tostadas picadas por encima.

Otra opción sería añadir un poco de parmesano rallado o queso feta por encima.