

GACETILLA DE PRENSA

MARZO 2017

LEGUMBRES

Si hablamos de legumbres de las primeras que nos acordamos rápidamente son las lentejas y los porotos. Pero las legumbres incluyen una gran variedad, las cuales se pueden dividir en 4 grandes categorías:

- ✓ **ARVEJAS** (alverja o guisante): pueden ser consumidas secas o verdes, con o sin piel, algunas variedades pueden consumirse con la vaina. Existen muchas variedades, con semillas lisas o rugosas, de color verde, amarillo, blanco o marrón. Las más representativas son Facón y Viper.
- ✓ **LENTEJAS**: Existen muchas variedades, entre las cuales se encuentran las más comunes pequeñas y pardas; así como también los lentejones.
- ✓ **GARBANZOS**: se lo consume en guisos y sopas; aunque es muy conocido por preparaciones como el Humus o preparaciones con harina, como la faina. Sus semillas pueden ser de dos tipos: Kabuli, son los garbanzos grandes, color crema o blanco; y las Desi, granos mas pequeños, coloreados y oscuros.
- ✓ **POROTOS** (judías, habichuelas, chicharos, fíjoles): hay muchas especies diferentes de porotos: entre ellas se reconoce: poroto Adzuki; poroto alubia, blanco y oval, poroto negro o poroto colorado; poroto manteca; poroto Mung, poroto pallar o judías de España; poroto tape o caupi.

- ✓ Se dividen en frescas o secas, las primeras son las de cosecha reciente y consumo inmediato en las condiciones habituales de expendio. Las **secas, desecadas o deshidratadas** son sometidas a un proceso de secado o deshidratación y presentan un contenido de agua máximo del 13% determinado a 100°-105 °C. -Art. 877, Capítulo XI: Alimentos vegetales del Código Alimentario Argentino-

Son pequeñas pero con un gran potencial, tienen un excelente perfil de nutrientes siendo una muy buena fuente de proteínas por su calidad y cantidad, al ser ricas en lisina, se complementan muy bien con los cereales que son ricos en metionina y pobres en lisina. **Lo ideal es mezclar una parte de legumbres por cada tres partes de cereales.**

Además, tienen muy bajo contenido de grasas, pero con un buen perfil aportado por ácidos grasos poliinsaturados, especialmente linoleico (omega 6) y de los ácidos grasos monoinsaturados, principalmente el oleico (omega 9). La **soja** y el **maní** tienen un contenido de grasas mucho mayor que el resto, y por ello su recomendación de consumo es diferente.

Tienen un importante aporte de hidratos de carbono (HC), fundamentalmente compuestos por almidón y almidón resistente; además de un muy buen aporte de fibra alimentaria, tanto soluble como insoluble. La fibra soluble compite en la absorción de azúcar y grasas por lo tanto ayudan al organismo en la regulación de los niveles de glucemia y colesterol. En tanto, la fibra insoluble previene la constipación ya que absorbe agua, aumentando el volumen de las heces, además producen sensación de saciedad por más tiempo ya que retrasan el vaciado gástrico.

Al brindar mayor sensación de saciedad que otros alimentos, su presencia es aconsejable en tratamientos para combatir el sobrepeso y la obesidad. Poseen bajo índice glucémico, por lo que el proceso de absorción de los HC es relativamente lento, impidiendo abruptas fluctuaciones de la glucemia. Asimismo, diversos estudios científicos han destacado su preponderante rol en la prevención de ciertas enfermedades crónicas, como la diabetes, afecciones coronarias y el cáncer.

Entre las **vitaminas** se encuentran: del complejo B como tiamina (B1), niacina (B3), ácido fólico o B9, vitamina E que actúa como antioxidante. Y entre los **minerales** se destacan: calcio, potasio, magnesio fósforo y hierro no hemínico.

Poseen en su composición **isoflavonas**, las cuales poseen función antioxidante, ayudarían a disminuir los niveles de colesterol LDL en sangre y mejorarían la flexibilidad de las arterias.

Se encuentran presentes también ciertas sustancias como: *inhibidores de enzimas y las lectinas*, pero debido a que son sensibles al calor se eliminan fácilmente. Otras son termoresistentes, *fitatos y oxalatos*, en ambos casos se trata de sustancias que interfieren la absorción de minerales (zinc, hierro, calcio).

Las sustancias encargadas de generar malestar digestivo, por su fermentación en el intestino grueso, son la *esteaquinosa, rafinosa y verbascosa*. No obstante, se les han atribuido efectos positivos en el funcionamiento del aparato digestivo, para el tratamiento de algunas enfermedades como diabetes, hiperlipidemia, prevención de algunos tipos de cáncer.



La Organización de Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) declaró al 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, bajo el lema "semillas nutritivas para un futuro sostenible", con el objeto de sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición.

En ese marco se han generado una serie de infografías, videos y otros materiales de difusión los cuales se pueden encontrar en <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

Mensajes clave de la FAO

-Las legumbres son ricas en nutrientes.

-Las legumbres son accesibles económicamente y contribuyen a la seguridad alimentaria en todos los niveles.

-Las legumbres aportan importantes beneficios para la salud.

-Las legumbres fomentan la agricultura sostenible y contribuyen a la mitigación y a la adaptación al cambio climático.

-Las legumbres promueven la biodiversidad.

#IYP2016



En Argentina el consumo de legumbres se estima en el orden de 300 gr/año por habitante repartido entre las tres principales legumbres (consumo per cápita interno anual: 140 gr. de protos, 100 gr. de arvejas y 50 gr. de garbanzos); ello deriva en un consumo menor a 1 gr. por día.

Las nuevas Guías Alimentarias en su documento técnico metodológico reconocen el bajo consumo en Argentina e incluyen su mención en varios mensajes.

Msj 1. Realizar 4 comidas al día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) incluir verduras, frutas, **legumbres**, cereales, leche, yogur o queso, huevos, carnes y aceites.

Msj 8. Consumir **legumbres**, cereales preferentemente integrales, papa, batata, choclo o mandioca.

8.1. Combinar **legumbres** y cereales es una alternativa para reemplazar la carne en algunas comidas.

8.2. Entre las **legumbres** puede elegir arvejas, lentejas, soja, protos y garbanzos y entre los cereales arroz integral, avena, maíz, trigo burgol, cebada y centeno, entre otros.

Las legumbres forman parte de la gastronomía prácticamente en la totalidad de los pueblos y culturas del mundo, ya que son alimentos nutricionales básicos y muy recomendables.

Junto a los cereales fueron alimentos básicos de las poblaciones que se originaron cuando el hombre comenzó a trabajar la tierra para obtener alimentos de forma complementaria a su actividad principal que era la caza.

Su valor radica en que son productos con una *gran versatilidad* para incluirlos en diferentes preparaciones, tienen la característica de dar saciedad, aportar textura, y al no poseer un sabor diferencial pueden ser utilizadas en preparaciones tanto dulces como saladas. Se pueden agregar en preparaciones frías y calientes, en entradas o como platos principales, y además se las puede incorporar en varios postres.

A continuación se presentan algunas ideas para incorporar las legumbres a nuestra alimentación diaria: Recetario Hoy comemos... legumbres!:

<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Nutricion/publicaciones/recetario/DA%20Recetario%20de%20Legumbres%202016.pdf>

Además de los beneficios de su consumo, tienen importantes beneficios para la agricultura y el ambiente debido a que:

- Fijan el nitrógeno atmosférico en el suelo de forma natural y en algunos casos liberan el fósforo, disminuyendo significativamente la necesidad de fertilizantes sintéticos y mejoran la fertilidad del suelo, lo que aumenta la productividad de las tierras de cultivo.
- El consumo de agua para producir legumbres es mucho menor que otras fuentes de proteínas: 1 kg de legumbres- 50 litros de agua a diferencia de la carne de pollo: 4325 lts, carne de cordero: 5520 lts y carne de vaca: 13000 lts.
- Al tener una menor huella de carbono, las legumbres reducen de forma indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Enorme variabilidad de formas y adaptación a diferentes climas: Existen más de 20.000 especies, las cuales se encuentran tienen una gran capacidad de adaptación permitiendo su desarrollo tanto en altitudes inferiores a cero, como en lugares casi inaccesibles de los Andes, pasando por los trópicos de África, Asia y América a zonas templadas e incluso frías.

Lic. Celina Moreno
M.N. 5984