Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

La importancia de las legumbres en una dieta saludable y equilibrada para personas mayores

10-02-2022

Las legumbres son un completo alimento también para las personas mayores porque juegan un papel importante en el control de patologías asociadas a la digestión, absorción de azúcares y grasas. Son además especialmente adecuadas para utilizar en las dietas de textura modificada y, al ser fuente de proteínas, ayudan a minimizar el riesgo de desnutrición.

Como ya se informó en estas mismas páginas, este año se celebra el Año Internacional de las Legumbres, una iniciativa auspiciada por la Asamblea General de las Naciones Unidas (A/RES/68/231) que designó a la FAO para, entre otros aspectos, sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales del consumo regular de estos alimentos. Aprovechando la efeméride, vamos a seguir hablando de las ventajas de este completo alimento, esta vez en relación a la alimentación de las personas mayores.

La familia de las leguminosas se compone de plantas que producen una vaina con semillas en su interior, lentejas, guisantes, garbanzos, habas, soja y maní… hay diferentes tipos y varían mucho en cuanto a sus propiedades nutricionales, apariencia, sabor y usos. A pesar de ello se puede decir que, en general, son una fuente de salud, con un aporte esencial de proteínas y aminoácidos vegetales que ayudan a combatir la obesidad y enfermedades como la diabetes, el cáncer o afecciones cardiovasculares.

Las legumbres aportan aproximadamente unas 200 Kcal por plato cocinado, es decir, si se sirviesen solas supondría una décima parte de las necesidades energéticas de referencia para un adulto; además son excepcionalmente ricas en proteínas y fibra.

Una taza de lentejas cocidas, por ejemplo, proporciona

– 18 gramos de proteína.
– 16 gramos de fibra.
– 40 gramos de hidratos de carbono.
– 37% de la dosis diaria recomendada de hierro.
– 90% de la dosis diaria recomendada de folato.
– 18% de la dosis diaria recomendada de magnesio.
– 21% de la dosis diaria recomendada de potasio.

– Más del 10% de la dosis diaria recomendada de vitaminas B1, B3, B5 y B6, fósforo, zinc, cobre y manganeso.

Las legumbres en la alimentación de las personas mayores

Las legumbres son particularmente ricas en fibras saludables, tales como almidón resistente y fibras solubles que pueden tener diversos efectos beneficiosos para la salud.

Tanto el almidón como las fibras solubles son también muy saciantes y pueden reducir la ingesta de alimentos. Además, son muy eficaces en la moderación de los niveles de azúcar en sangre después de las comidas y pueden mejorar la sensibilidad a la insulina.

Así mismo, las legumbres se han relacionado con otros beneficios para la salud tales como un menor riesgo de enfermedades del corazón y niveles de colesterol más bajos.

Por todo ello las legumbres incluidas en la dieta de las personas mayores, juegan un papel importante en el control de las patologías asociadas a la digestión, y absorción de azúcares y grasas, evitando así descompensaciones y patologías crónicas como son la diabetes, obesidad y desnutrición.

Al final del día, legumbres adecuadamente preparadas son muy saludables cuando se consumen como parte de una dieta equilibrada, basada en la comida real.

Es interesante también introducir las legumbres en dietas de disfagia para aquellas personas que necesitan una alimentación de fácil masticación y/o deglución. Al romperse las estructuras que forman las fibras y el almidón mediante la texturización se evita además la posible mala digestión ocasionada por las flatulencias y/o gases.

Es importante destacar también que el riesgo de desnutrición en la gente con edad avanzada es mayor que en el resto de población por la dificultad en la masticación, hecho que promueve la exclusión de algunos alimentos como la carne (fuente de proteínas). La introducción de las legumbres en éstas dietas, con las cocciones adecuadas, minimiza también este riesgo.

Por último cabe destacar también que las legumbres era un plato muy habitual hace años y nuestras abuelas y abuelos las consumían de manera regular. Eso hace también que las personas mayores tengan especial predilección por este alimento.

Notícias Relacionadas

- La ingesta media diaria de legumbres en España es menos de la mitad de lo recomendado
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?
- Jornada sobre estrategias para aumentar la presencia de legumbres en el comedor escolar
- Más de 27.000 escolares participaron la semana pasada en la campaña ‘Descubre las legumbres’

Alonso Ortega es un cocinero técnico de formación, con 35 años de experiencia y actualmente responsable operaciones de Brofar Cuina. Formador en el ámbito de la alimentación y la restauración, está especializado en la mejora de costes, procesos, producción y planificación. Actualmente está centrado en las nuevas tecnologías aplicadas a la cocina y el desarrollo de proyectos culinarios.