



La ingesta media diaria de legumbres en España es menos de la mitad de lo recomendado

13-04-2016

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 Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para, entre otros aspectos, sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales del consumo regular de estos alimentos.

Aunque la producción mundial de legumbres ha aumentado en más del 20 por ciento en los últimos 10 años, su consumo ha experimentado un descenso lento y continuo tanto en los países desarrollados como en desarrollo en ese mismo periodo. En parte, esto puede obedecer a la incapacidad de producir legumbres al mismo ritmo que crece la población, así como al cambio de dietas en muchos países. Los objetivos clave del año son concienciar sobre los beneficios de las legumbres, fomentar la investigación, abordar los desafíos del comercio de legumbres y promover una mejor utilización de las legumbres en la rotación de cultivos

Factores de reducción del consumo de las legumbres en España

La ingesta media diaria por habitante de legumbres en España se sitúa en 12g diarios, menos de la mitad de lo recomendado por las principales sociedades científicas, que establecen el nivel de consumo recomendado en 2-4 raciones semanales (25-45g diarios). Así lo pone de manifiesto la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), a la vez que destaca el papel de las legumbres como uno de los pilares alimentarios de la dieta mediterránea, habiendo contribuido históricamente a cubrir las necesidades energéticas de la población. Su presencia en la dieta no ha hecho sino descender progresivamente en las últimas décadas.

Los beneficios en salud conseguidos mediante el consumo regular de legumbres son innegables. La ingesta regular de legumbres se ha relacionado con un menor riesgo de desarrollar cáncer de colon y recto y mejoran el perfil de riesgo para el desarrollo de arteriosclerosis.

Numerosos factores han sido relacionados con la reducción paulatina en el consumo de las legumbres, destacando: falta de tiempo

para su cocinado, connotaciones culturales negativas al identificarse con una comida de clases sociales bajas, relacionarse con comidas hipercalóricas por su modo habitual de elaboración (guisadas con derivados cárnicos grasos), producción de efectos intestinales indeseables (flatulencia, digestiones pesadas, etc.).

Según el **Dr. Jesús Moreno**, miembro del Área de Nutrición de la SEEN, *“diversos motivos han reducido la ingesta actual de legumbres a una cuarta parte de lo que suponía hace apenas 50 años, entonces, el consumo medio se mantenía por encima de los 40 g diarios”*.

En cuanto al problema de la flatulencia, puede solucionarse fácilmente cocinando las legumbres durante 3-5 min (tras el período de remojo previo habitual) con agua y un poco de sal. Tras colar y lavar con agua abundante, ya habremos eliminado los azúcares no digeribles responsables de la flatulencia (rafinosa, estaquiosa) y pueden incorporarse tranquilamente al guiso.

Beneficios para la salud

“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. Las legumbres apenas contienen grasas, un plato cocinado de legumbres contiene menos grasa que una cucharada de aceite de oliva. Además, su composición es fundamentalmente a expensas de grasas insaturadas, cuyo consumo se ha asociado a múltiples beneficios para la salud”, explica el Dr. Moreno.

Asimismo, las legumbres pueden aportar cantidades significativas de otros macronutrientes. Según el **Dr. Francisco Botella**, miembro del Área de Nutrición de la SEEN, *“contienen una media de 20-25 g de proteínas por cada 100 g de producto. Sumado a lo anterior se encuentran los carbohidratos, de los cuales salen cerca del 60% de la energía aportada por las legumbres”*.

Las legumbres contienen además abundante fibra de la mejor calidad, *“por lo que cualquier recomendación para incrementar el consumo de fibra en la dieta debería incluir la ingesta regular de legumbres (50 g de garbanzos en seco –una ración- contienen 7g de fibra, mientras que un kiwi de 100 g contiene 3,2 g)”*, explica Botella. La mayoría de sociedades científicas aconsejan tomar más de 20-25g diarios de fibra con el objetivo fundamental de reducir el riesgo de desarrollar enfermedades digestivas y cardiovasculares.

Finalmente, el Área de Nutrición de la SEEN destaca que las legumbres son fuente significativa de vitaminas, especialmente vitamina A, complejo B, C, E y K, así como de minerales como el calcio, el magnesio o el hierro, aunque estos últimos pueden presentar problemas en su asimilación o biodisponibilidad.

– Más información: [Año Internacional de las Legumbres](#).

Noticias Relacionadas

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