Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Las hamburguesas y croquetas de legumbres son una buena opción para los niños

Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?

Miércoles, 19 de enero 2022

Ya todos sabemos que las legumbres son sanas y contribuyen a una mejora de la sostenibilidad agraria… ¿qué mejor entonces que potenciar su consumo en los comedores escolares? En este artículo Lucía García (Combi Catering / Arcasa) nos cuenta cuáles son las cualidades de las legumbres y como incluirlas en la alimentación de los niños y niñas en el comedor escolar, yendo más allá del típico plato de cuchara.

Las legumbres son un alimento muy antiguo, nutricionalmente muy completo y que además mejora la calidad del suelo donde se cultiva. Desde el punto de vista nutricional las legumbres son ricas en vitaminas entre las que destacan las del grupo B y minerales como el hierro, el potasio, el magnesio y el zinc. También tienen un alto contenido en carbohidratos complejos y fibra, lo que hacen que la energía que proporcionan se libere de forma lenta, favoreciendo así unos niveles de glucemia estables; esto es muy importante para los más pequeños, ya que así la energía les 'aguanta' durante más tiempo, sin subidas ni bajadas de glucemia bruscas y evitando así que pasen de estar muy activados, irritados o alterados… a estar cansados, decaídos o desanimados.

Potenciar la proteína vegetal

Pero lo que más me gustaría destacar de las legumbres es su contenido en proteínas y lo que esto puede suponer en la dieta de las niñas y los niños. Este contenido oscila desde 15,5 g de proteína/100g de parte comestible en los garbanzos y guisantes, a 36g/100g en las haba, y en medio, el resto de variedades de legumbres. Por hacer alguna comparación, la pechuga de pollo tiene un contenido en proteínas de 21.8g/100g, el lomo de cerdo 20.5g/100g, el filete de ternera 20.6g/100g y la merluza 11.8g/100g.

En la actualidad se consume un exceso de proteína animal de forma generalizada, lo que está cada vez más comprobado que puede suponer problemas de salud a largo plazo, sin hablar de los problemas medioambientales y de seguridad alimentaria (seguridad alimentaria según la definición de la FAO, entendida como la posibilidad del acceso a alimentos apropiados y a una alimentación nutritiva para toda la población mundial). Por todo ello debemos potenciar, sin duda, el aumento de la proteína vegetal en la dieta y qué mejor que a través de las legumbres y de su consumo entre los escolares, que serán los consumidores del futuro.

La importancia de las proteínas a nivel nutricional viene dada por los aminoácidos que contienen, que son las piezas por las que están formadas. Una vez que las proteínas entran en el aparato digestivo se descomponen en aminoácidos, quedando éstos como unas sustancias químicas que nuestro organismo va a volver a unir de la forma que necesite para formar las proteínas correspondientes. Una vez digeridas las proteínas y transformadas en aminoácidos sueltos, da igual de dónde provengan, es decir, da igual que vengan de productos de origen animal o vegetal, la calidad del aminoácido es similar. Lo que sí que es diferente, entre las proteínas vegetales y animales, es el tipo de aminoácidos que contienen.

Hay aminoácidos que son esenciales, es decir, que se deben introducir a través de la dieta ya que nuestro cuerpo no es capaz de sintetizarlos por sí mismo. Estos son: fenilalanina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, treonina, triptófano y valina. En niños, niñas y adolescentes también son esenciales la arginina y la histidina (este último se está valorando que pase a la lista de esenciales también para adultos pero aún no hay consenso científico). Las proteínas de origen animal contienen todos los aminoácidos esenciales, por eso las llaman 'completas', pareciendo así que las proteínas de origen vegetal al ser 'incompletas' son de peor calidad nutritiva. Pero esto para nada es así, se pueden diseñar menús para que podamos tomar proteínas vegetales completas y aprovecharnos además de muchos otros nutrientes beneficiosos que contienen las legumbres, como carbohidratos complejos, vitaminas, minerales y fibra. Sólo tenemos que combinar, por ejemplo, legumbres con cereales (mejor si son integrales) o legumbres con frutos secos consiguiendo así todos los aminoácidos esenciales y por tanto unas proteínas igual de 'completas' que las de origen animal. No hace falta que la combinación sea en el mismo plato, ni siquiera en la misma comida, nuestro cuerpo tiene la capacidad de almacenar aminoácidos provenientes de los distintos alimentos que consumimos a lo largo del día y de ir formando proteínas completas con esa reserva, pero es cierto que hay combinaciones en un mismo plato sencillas y deliciosas.

¿Cómo encajamos todo esto en la alimentación de los niños y niñas en el comedor escolar?

Las legumbres son un ingrediente que da mucho juego en la cocina, como plato principal, como guarnición… permite apreciar diferentes sabores, texturas y formas de presentación. Pero igual que con otros alimentos, sobre todo si son nuevos para ellos, hay

que animar a los más pequeños, sin forzar ni obligar, a que las prueben. Las legumbre se pueden ofrecer de formas muy diferentes, además de como el plato de cuchara clásico.

Algunas formas de servir las legumbres que se adaptan perfectamente a los gustos de los niños y niñas son:

- **Platos de cuchara.** Además de los tradicionales potajes de legumbres caldosos, con muchos añadidos cárnicos, pesados… existen otras formas de cocinar las legumbres como plato de cuchara y que resulten más apetecibles y completos nutricionalmente. Podemos elaborar platos de legumbre con verduras y algún tipo de cereal, mejor si es integral, como lentejas o alubias con arroz o ir un poco más allá y ofrecer un plato de legumbre con mijo, quinoa… ingredientes menos habituales pero muy nutritivos.

  También son buenas ideas para el comedor escolar los purés y cremas de legumbres, a las que podemos añadirles picatostes proporcionando así el cereal que las complementa. También las sopas con fideos a las que podemos añadirle alguna legumbre suelta.

- **Platos de cereales con legumbre añadida.** A los niños y niñas les suelen gustar los platos de arroz o fideos y estos encajan muy bien con legumbres como lentejas, garbanzos o guisantes. Así podemos ofrecerles unas lentejas salteadas con arroz y verduras, un arroz con garbanzos y pollo, unos fideos caldosos con guisantes, pollo y verduras… Los fideos caldosos o como fideuá quedan muy bien si se les añade una legumbre cocida y el resultado es un plato completo que gusta mucho por ser un tipo de pasta.

  Otro plato que encaja perfectamente en la alimentación de un comedor escolar es el cuscús, que no es más que sémola de trigo que combina perfectamente con verduras y garbanzos por ejemplo, y que suele ser también del gusto de los más pequeños.

- **Los guisantes también son legumbres.** Con los guisantes hay cierta confusión ya que en ocasiones se consideran verdura, pero no es así. Los guisantes son un tipo de legumbre que por su forma redonda y su color brillante resultan divertidos; se pueden preparar en una crema, añadir en sopas, con jamón o con arroz.

- **Ensaladas de legumbres.** Las legumbres, en general, resultan también muy bien en ensaladas dando platos muy completos, ricos y saludables para los días de calor. Se pueden hacer ensaladas donde la legumbre es el ingrediente principal, pero a los más pequeños les puede costar más comerlas. Una buena opción es añadir legumbres a ensaladas de arroz, de pasta o ensaladas a base de patata cocida.

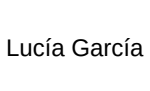
- ***Hummus*, un plato un poco más 'exótico'.** El *hummus* es un plato sencillo que siempre sorprende ya que por su aspecto no parece que se esté comiendo legumbre. Se trata de una crema fina, de sabor suave, hecha a partir de un puré de garbanzos que podemos ofrecerles para untar en el pan. Se trata de un 'paté' muy saludable. Se le suele añadir un poco de zumo de limón, lo que es interesante destacar porque la vitamina C ayuda a absorber el hierro presente en las legumbres.

- **Hamburguesas y croquetas.** A partir de legumbres también se pueden elaborar hamburguesas o croquetas muy ricas, y con esta forma, de hamburguesa o croqueta, los escolares suelen animarse a probarlas sin problemas. Bastará con prepararlas, una vez cocidas la legumbres, tal y como se hacen las de carne. A la masa para hacer las hamburguesas o croquetas se les puede añadir arroz, verduras como cebolla o zanahoria, se le puede poner también patata cocida para darle consistencia y luego empanarlas con huevo y pan rallado.

Con todas éstas opciones… ¡Éxito asegurado!

Notícias Relacionadas

- La ingesta media diaria de legumbres en España es menos de la mitad de lo recomendado
- La importancia de las legumbres en una dieta saludable y equilibrada para personas mayores
- 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'



Lucía García, licenciada en Químicas y Ciencia y Tecología de los Alimentos, es actualmente la directora de Servicios Educativos y Sociales de Combi Catering / Arcasa. Apasionada de la alimentación y la educación, apuesta por un enfoque de sostenibilidad y responsabilidad social en todos comedores de colectividades. @: lgmoreno@comerbien.es