



Hidratos de carbono

Son una fuente importante de hidratos de carbono (25-60% peso seco), de los cuales la principal fracción corresponde al almidón. Al ser hidratos de carbono complejos, de absorción lenta y bajo índice glicémico, ayudan a controlar los niveles de glucosa e insulina en sangre y son útiles para los diabéticos.

El contenido en fibra en el grano seco de las legumbres oscila entre 3-26%, siendo fundamentalmente de tipo soluble. Este alto contenido en fibra soluble, de hecho, ayuda a reducir el riesgo de cardiopatías coronarias.

Mensa Cívica llama a la participación de la RC en su nueva campaña de las legumbres

07-02-2024

La octava edición de la campaña 'Consume legumbres de calidad del país: son sanas y sostenibles' se ha puesto en marcha entre los días 7 y 14 de febrero, promovida por Mensa Cívica. El objetivo es que los servicios de restauración colectiva sirvan durante este periodo, al menos dos días, legumbres del país. El colectivo quiere concienciar a la sociedad sobre la necesidad de incrementar la ingesta de proteínas de origen vegetal que se ha reducido durante las últimas décadas.

El colectivo Mensa Cívica ha diseñado por octavo año la campaña 'Consume legumbres de calidad del país: son sanas y sostenibles' entre los días 7 y 14 de febrero, con el objetivo de concienciar a la sociedad de la necesidad de incrementar el consumo de alimentos proteicos de origen vegetal y promover las legumbres producidas en España que sean de calidad, como las procedentes de las Denominaciones de Origen Protegidas (DOP), Indicaciones Geográficas Protegidas (IGP), marcas de garantía, o bien de la agricultura ecológica o de montaña.

Los cambios en los ritmos vitales de las personas han propiciado la reducción constante en el consumo de legumbres en España durante las últimas décadas. Una circunstancia que ha llevado a Mensa Cívica a diseñar esta campaña de sensibilización, que en su VIII edición tiene lugar del 7 al 14 de febrero, con la que se quiere revertir esta tendencia y cuya finalidad es que en los comedores de restauración colectiva de España se consuman al menos dos veces legumbres del país durante ese periodo. Así servirá de ayuda para que las familias cumplan con la recomendación de consumo de la Aesan de al menos cuatro veces por semana. La iniciativa coincide con la celebración del 'Día internacional de las legumbres', el 10 de febrero, y ya hay inscritas más de 62.000 personas de 432 centros, entre escuelas de infantil y de primaria, universidades y hospitales.

La campaña incide también en la necesidad de incrementar el cultivo de legumbres en España, no solo por sus beneficios para la salud de las personas, sino también por la salud de la agricultura y del medio ambiente. En este sentido, hay que señalar que la actual producción de leguminosas en España no puede cubrir la demanda interna, por lo que existe una gran dependencia del resto de países productores y más del 80% de las legumbres que se consumen tienen que ser importadas de países como Estados Unidos, Canadá, México o Argentina, teniendo que viajar miles de kilómetros hasta llegar a su destino. Igualmente, según un

reciente estudio de la Federación de Consumidores y Usuarios (Cecu) en supermercados, se han identificado que entre el 70-80% de las promociones de fuentes de proteínas en los supermercados son de origen animal, mientras que las legumbres y frutos secos no llegan al 20-30%.

Mensa Cívica aboga por 'construir' *"un país legumbrista y retornar a la recuperación de las legumbres del histórico patrimonio alimentario"*. Por ello, este año han creado un mapa para poner en valor proyectos productivos de legumbres que trabajan para dar pasos hacia la sostenibilidad desde una perspectiva agroecológica. *"Es una buena manera de visibilizar las buenas prácticas que existen en nuestro país y promover entre las administraciones públicas la inclusión de estas producciones en los pliegos de contratación y compra pública de alimentos"*.

Por último, Mensa Cívica hace un llamamiento a la participación tanto de las empresas de restauración colectiva como de la sociedad en general y de las familias en particular.

– Más información en la página de la campaña o en el correo info@mensacivica.com.

Noticias Relacionadas

- La carne de origen vegetal podría ser clave para solucionar problemas de salud en Europa
- Importancia del huevo en la dieta de las personas mayores y de los escolares
- Nace la marca 'Cereza de Milagro', nuevo producto de calidad diferenciada de Navarra
- ¿Por qué introducir la pasta de konjac en los menús de centros sanitarios y residencias?