

## DEFINICIÓN

Granos secos separados de las vainas ya sean frescos o congelados. Por ejemplo: alubias, guisantes, garbanzos, lentejas, semillas de soja, etc...

## COMPOSICIÓN Y VALOR NUTRITIVO

Producto de muy alto valor nutritivo.

Energía: en general tienen un valor elevado.

Proteínas: 18-24 %

Grasas: 1.5-5 %

Minerales: calcio, hierro, fósforo, magnesio yodo....

Vitaminas: B1 (niacina, tiamina).

Alimento (100g)	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)
Garbanzos	329	19.4	55	15
Guisantes secos	317	21.6	56	16.7
Habas secas	320	23	56	19
Judías blancas, pintas	285	19	52.5	25.4
Lentejas	314	23.8	54	11.7

- Dado su alto valor nutritivo, las legumbres son indispensables para el equilibrio de una buena alimentación.
- Sin embargo un consumo excesivo de legumbres puede provoca flatulencias, hinchazón, e irritación de la mucosa intestinal. La razón es que las legumbres están recubiertas de fibra vegetal hidrosoluble que en exceso podría llegar a irritar el tubo digestivo de personas susceptibles, ello se puede sumar a la presencia de ciertas sustancias del interior del grano que pueden además provocar meteorismo.
- No se aconsejan en el caso de: colitis, dispepsias, regímenes pobres en fibra.

- Las legumbres son en general ricas en un ácido graso esencial llamado ácido linoleico.
- Las legumbres tienen una propiedad beneficiosa debido a su contenido en fibra (galactomanos) de interés en la dieta de los diabéticos y en otras patologías porque retrasa la curva de absorción de los azúcares al mezclarse con dicha fibra.

En sabia combinación con los cereales y lácteos podrían llegar a sustituir a la carne en la alimentación humana. Son indispensables para el equilibrio de una alimentación vegetariana (aunque pobre en B<sub>12</sub>).

## DERIVADOS DE LAS LEGUMBRES

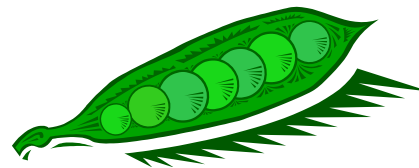
Se obtienen de las legumbres secas y van destinadas directamente al consumo o a la elaboración de otros productos alimenticios.

Destacan:

**LEGUMBRES MONDADAS:** legumbres secas sin las cortezas externas.

**PURÉS:** se obtienen al triturar legumbres mondadas

**HARINAS:** resultan de la molienda de las legumbres mondadas.



## VARIEDADES DE LEGUMBRES

- **ALUBIAS:** existen variedades de las más diversas formas y tamaños.
- **HABAS:** se caracterizan por semilla grande y de color blanco verdoso, de pulpa harinosa y blanda.
- **GUISANTES:** se distinguen guisantes amarillos y verdes. Los guisantes verdes son de sabor dulzón y delicado, contienen hidratos de carbono y son de forma angulosa.
- Los pelados congelados o en conserva son esféricos y brillantes con un mayor contenido en almidón que les confiere un sabor harinoso.
- **LENTEJAS:** hay dos clases rojas y marrones.
- **SOJA:** legumbre apenas cultivada en nuestro país. Existen variedades de esta legumbre con un 30-40% de riqueza proteica. También es rica en lípidos, del que se pueden extraer: aceite de soja, lecitina, harina, concentrados proteínicos, leche, tofu (requesón de soja), salsa de soja.



## CONSEJOS PRÁCTICOS

### COMPRA:

- Los guisantes frescos, verdes, pequeños y crujientes son siempre los mejores.
- Los garbanzos y los guisantes secos son mejores cuanto mayor sea su tamaño.
- Las lentejas pequeñas son las más sabrosas y las más caras. El mejor aroma lo poseen las rojas.
- Las judías frescas tienen un color verde o amarillo claro muy regular y al romperlas para trocearlas producen un crujido característico.

### CONSERVACIÓN:

- ALUBIAS: en el cajón de verduras del frigorífico (preferentemente dentro de una bolsa de papel unos 3 o 4 días).
- GUISANTES Y GARBANZOS: en el cajón de verduras del frigorífico 1-2 días. Después de un día se duplica el tiempo de cocción.
- LEGUMBRES SECAS: deberán conservarse en botes de cristal cerrado herméticamente en un lugar fresco y oscuro.

### PREPARACIÓN:

- Las vainas de las legumbres tiernas ablandan sólo con pocos minutos de cocción.
- Las legumbres (guisantes, garbanzos, lentejas...) no deben comerse crudas dado que contienen unas sustancias (hemaglutinatos) que provocan la aglutinación de los glóbulos rojos de la sangre. El calor destruye esta sustancia.
- Las judías tampoco deben comerse crudas debido a una sustancia tóxica que produce irritación o dolor de estómago. Esta sustancia se destruye también con la cocción.
- Las lentejas rojas necesitan menos tiempo de cocción que las marrones.

- Las legumbres secas, antes de ser cocinadas, deben estar a remojo al menos 12 horas.  
En los envases de legumbres secas se explica el tiempo necesario que deben estar a remojo dependiendo del tipo de agua.

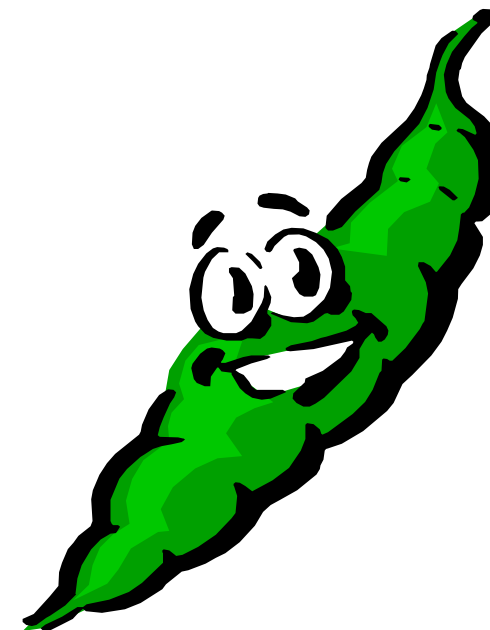
**1 RACIÓN=** 50-80 Gr EN ADULTOS  
40 Gr EN NIÑOS

**INGESTA RECOMENDADA=**  
2 RACIONES POR SEMANA.

### AUTORES:

Luisa H. Hofmann (DUE)  
Pablo Vidal-Ríos (Médico)  
©Dr. Vidal-Ríos 2002-2013

# Legumbres



**Dr. P. Vidal-Ríos**  
C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD  
15006 A Coruña

Tlf.: 981-152221  
Email: [doctorvidalrios@gmail.com](mailto:doctorvidalrios@gmail.com)  
<http://www.doctorvidalrios.com>