

LAS LEGUMBRES EN LA ALIMENTACION DE LOS ESPAÑOLES

■ ROSAURA FARRE

Catedrática de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Valencia.



Las legumbres figuran entre los alimentos españoles más típicos y tradicionales. Así, Unamuno señalaba que "las legumbres son la base de la cocina sintética española", que según este autor se reduce a poner las legumbres en una olla y añadirles tropiezos (jamón, tocino, etc.) cuantos más mejor.

Sin embargo, desde hace ya algunos años, y por diversos motivos, las legumbres han perdido terreno en la alimentación de los españoles. Entre las causas más significativas, cabe mencionar las siguientes:

– El aumento del nivel de vida, que ha incrementado de forma importante el consumo de alimentos considerados de prestigio, como por ejemplo los pro-

ductos de origen animal, especialmente las carnes.

– La pérdida de los hábitos alimentarios tradicionales en aras de una mal entendida modernidad y uniformidad con los países vecinos, o aquellos con gran influencia a través de los medios de comunicación, especialmente el cine y la televisión.

– La actividad laboral de la mujer, que reduce el tiempo dedicado a la cocina, da lugar a la elaboración de platos de fácil y rápida preparación, como ensaladas, pastas alimenticias, carnes o pescados a la plancha, etc..., que además se justifican con criterios de salubridad, no siempre totalmente ciertos.

Por todo ello, y a pesar de que las legumbres poseen un elevado e intere-

sante valor nutritivo, su precio es asequible y su conservación es fácil –gracias a su bajo contenido de agua, alrededor de un 11%–, su consumo disminuye paralelamente al incremento del nivel de vida, en todos los países.

VALOR NUTRITIVO

Cualquier comentario referente al valor nutritivo de un alimento requiere un recordatorio de las características que debe poseer una alimentación para que pueda considerarse sana.

Se estima que una dieta es suficiente cuando proporciona la energía necesaria para el metabolismo basal y el desempeño de las actividades que permitan desarrollar una vida normal, en

función de las aptitudes individuales. Los principales nutrientes energéticos son los hidratos de carbono y las grasas.

La dieta es adecuada si proporciona las proteínas para el crecimiento normal y la adecuada conservación de los tejidos, y, además, las sales minerales y los ácidos grasos esenciales imprescindibles para garantizar un metabolismo normal.

La dieta es equilibrada cuando hasta un 55-60% del aporte energético total se obtiene a partir de los hidratos de carbono, hasta un 30% por las grasas y el aporte protéico se limita a un 10-15% de la energía total.

Pero, ¿cómo son las dietas que se ingieren en la actualidad? En general y debido a la limitada actividad física que exige el trabajo hoy, el consumo de energía suele ser superior a las necesidades y de ahí procede una de las enfermedades de la civilización, la obesidad.

Las dietas son habitualmente desequilibradas. Los aportes de proteínas y grasa son altos y bajos los de hidratos de carbono. Este hecho puede atribuirse en gran parte al elevado consumo de carne y de otros productos de origen animal, que, además de las proteínas, proporcionan cantidades significativas de grasas saturadas de origen animal a las que se atribuyen otras enfermedades propias de las sociedades desarrolladas, tales como los trastornos cardíacos.

DIETA SANA

A partir de todas las apreciaciones anteriores, cabe preguntarse cuál es el papel de las leguminosas en el contexto de una dieta sana.

La comparación del contenido de principios inmediatos (proteínas, hidratos de carbono y grasas) de las leguminosas, con el correspondiente a otros alimentos habituales en la dieta de los españoles —véase el resumen que se indica a continuación—, pone de manifiesto el interesante valor nutritivo de las leguminosas.

— Proteínas: legumbres, un 22% (desde un 17 a un 25%, la soja puede

contener hasta un 35%); carne, un 20%; huevos, un 13%; pastas alimenticias, un 12%; y arroz, un 6%.

— Hidratos de carbono: arroz y pastas alimenticias, un 80%; lentejas y judías blancas, entre un 50 y un 60%; y carnes y pescados, un 3%.

— Grasas: leguminosas, entre un 1 y un 1,6%.

Se comprueba que el contenido protéico de las leguminosas es muy alto, pudiendo superar inclusive el valor correspondiente a la carne, alimento protéico por excelencia. Aunque debe señalarse que estas proteínas se consideran de segunda calidad, frente a las de origen animal, por ser incompletas, o sea deficitarias en alguno de los aminoácidos esenciales. No obstante se logra un aporte protéico satisfactorio mediante la ingesta simultánea y complementaria de proteínas procedentes de los cereales. De este modo se consigue una proteína de calidad similar a la de los productos cárnicos, sin la grasa que éstos inevitablemente contienen.

Los hidratos de carbono que contienen las legumbres son de tipo polisacárido, almidón, componente deficitario en la dieta de la mayoría de las poblaciones occidentales, debido a la fama

de engordar que se atribuye a las féculas, sin tener en cuenta que el aporte de energía por gramo de glúcido es de 4 Kcal., exactamente el mismo que se obtiene por un gramo de proteínas, mientras que las grasas proporcionan 9 Kcal./g. y el alcohol 7 Kcal./g.

En lo que concierne a las sales minerales, la simple comparación del contenido de calcio, por ejemplo de las alubias (180 mg./100 g.) con el de la leche (120 mg./100 g.), que es la fuente por excelencia de este elemento, podría hacer suponer que las leguminosas serían mejores a este respecto.

Pero debe tenerse en cuenta que el organismo sólo puede aprovechar una parte de los contenidos de nutrientes de los alimentos y que, especialmente, en el caso de los minerales, la utilización depende en gran parte de la fuente de procedencia, pues los restantes componentes de los alimentos influyen en su absorción y/o utilización. Así, mientras el calcio de la leche se utiliza prácticamente en su totalidad, la disponibilidad para el organismo del calcio procedente de las leguminosas es mucho menor.

Algo similar ocurre con respecto al hierro, cuyo contenido en las leguminosas, alrededor de 7 mg./100 g. es



LUJO EN LA MESA

CONSEJO REGULADOR
DENOMINACION ESPECIFICA



LENTEJA DE
LA ARMUÑA



CONSEJO REGULADOR
DENOMINACION ESPECIFICA



LENTEJA DE
LA ARMUÑA

Carretera de Valladolid s/n. (Edificio Caja Salamanca y Soria)
Tfno: (923) 22 83 45 VILLARES DE LA REINA 37184 SALAMANCA



Junta de
Castilla y León

próximo al correspondiente al hígado de ternera (8 mg./100 g.) y muy superior al de la carne de ternera (2,1 mg./100 g.), pero la disponibilidad es mucho menor. Las leguminosas son buenas fuentes de fósforo, magnesio, potasio y cobre.

Su relativamente bajo contenido en sodio con respecto a otros alimentos hace que las legumbres puedan formar parte de las dietas hiposódicas.

FUENTE DE FIBRA

Por último, aunque no de menor interés, debe recordarse que las legumbres son una buena fuente de fibra.

Estudios epidemiológicos indican que su déficit podría ser el origen de las denominadas enfermedades de la civilización: estreñimiento, cáncer de colon, diverticulitis.

Bajo la denominación de fibra se incluyen los componentes de los alimentos resistentes a la acción de los enzimas digestivos. Son hidratos de carbono que forman parte de la estructura de la pared celular de los vegetales y que no son utilizables por el ser humano. Por consiguiente, no poseen valor nutritivo, son componentes de la dieta que sin ser nutrientes favorecen funciones fisiológicas.

Se considera que la fibra tiene efectos preventivos frente a la diabetes, la obesidad y el cáncer de colon.

No existe un sólo tipo de fibra, su composición varía con el origen, al igual que lo hacen sus aplicaciones.

En cualquier caso, debe formar parte de la ración alimentaria, recomendándose ingestas del orden de 30 g./día.

Las leguminosas, con contenidos de fibra comprendidos entre el 11 y el 25%, son, junto con los cereales, las

principales fuentes de fibra dietética, y ofrecen frente a éstos últimos la ventaja de ingerirse completas, mientras que en los cereales, a excepción de los integrales, se elimina la mayor parte de la fibra durante los procesos de extracción y elaboración.

Los comentarios en relación a la composición y el valor nutritivo de las legumbres justifican sin duda su inclusión en la dieta de los españoles, tratándose, en realidad, de una vuelta hacia hábitos alimentarios tradicionales en nuestro país, cuyo valor e interés el tiempo y los estudios epidemiológicos se han encargado de poner en evidencia. A ello hay que añadir que la tecnología alimentaria y las modernas técnicas culinarias facilitan la preparación culinaria de las legumbres. Debe tenerse en cuenta su valor nutritivo y no olvidarlas a la hora de programar el menú diario. □



VENTA MAYOR MERCABARNA

Pabellón E-276 - Tel.: 335 23 88

Pabellón D-244 - Tel.: 335 51 45

OFICINAS Y ALMACEN:

MERCABARNA - Pabellón J nº 8

Tel.: 336 14 11 - Fax: 263 20 65

08040 BARCELONA



AMPLIA DISTRIBUCION — CAMARAS MADURACION

AVANZADAS TECNICAS DE MADURACION Y FRIGOCONSERVACION • GARANTIA DE CALIDAD

