

LEGUMBRES

¿Qué son?

Las legumbres son como las semillas secas, limpias, sanas y separadas de la vaina procedentes de la familia de las leguminosas. ¡Hay más de 600 géneros! Pero sólo 40 tienen importancia para el ser humano.

¿Cuántos tipos hay?

- Judía
- Lenteja
- Garbanzo
- Guisante
- Haba
- Altramuz
- Soja
- Cacahuete
- Algarroba
- ...

¿Cuáles son sus características nutricionales?

Se parecen mucho a los cereales, pero en este caso su contenido proteico aumenta a un 20-30%.

Los hidratos de carbono giran entorno 60-65%

Los lípidos sólo tienen 1,2-3%

La fibra oscila entre un 2-6%

Minerales y vitaminas se parecen a las verduras y hortalizas, pero en este caso son ricas en hierro y calcio y pobres en vitamina C (que se va con la cocción).

Todas las legumbres tienen un aminoácido deficitario (en menos cantidad) que es la metionina. Combinando las legumbres con cereales tendríamos proteína completa, ya que sus aminoácidos se complementan. EXCEPCIÓN: La SOJA (legumbre) y la QUINOA (cereal o pseudocereal) tienen todos los aminoácidos (=proteína completa).

Mirad, aquí tenéis un ejemplo que la soja tiene más proteína que la carne, por aquellos que se preocupan:

100g de SOJA → 35,9g de proteína. (+ 9,2g de fibra)
100g de TERNERA → 20g de proteína. (0g de fibra)

Además la soja contiene ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6.

¿Cómo podemos aprovechar más el hierro y el calcio de las legumbres?

Dos consejos:

- Dejar remojando las legumbres antes de cocerlas durante 8-12h, podemos reducir hasta un 50% el contenido de fitatos (que no dejan absorber correctamente éstos).
- Evitar tomar café/té/cacao dos horas antes o dos horas después, ya que contienen taninos (mismo efecto que los fitatos).