

Las legumbres, el alimento más nutritivo desde el principio de los tiempos

El Ciudadano · 12 de febrero de 2019

En su estado natural, las legumbres son bajas en grasas y no tienen colesterol y además son de larga duración



Son unas semillas «mágicas» por la diversidad de beneficios que ofrecen. Y aunque en muchos países se les considera la «proteína de los pobres», **las legumbres son parte fundamental de la dieta sin importar la clase social.**

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) aclara que **estas semillas pequeñas y multicolores han sido uno de los alimentos nutritivos de la**

naturaleza desde el principio de los tiempos.

Son **bajas en grasas y sodio y no tienen colesterol**, por lo que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Tampoco tienen gluten y son una opción ideal para los celíacos, detalla la FAO.

Además **son ricas en hierro, potasio, fibra y una fuente excelente de folato**, el cual es una vitamina B esencial para la función del sistema nervioso y que durante el embarazo para prevenir anomalías en el feto.

Pero aquí no acaba la lista de bondades, pues **también contribuyen a estabilizar el azúcar en la sangre y los niveles de insulina**, porque son alimentos de índice glucémico bajo.

Asimismo, **son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal**. Solo 100 gramos de lentejas crudas, por ejemplo, contienen una cantidad nada despreciable de 25 gramos de proteínas.

«Durante la cocción, las legumbres absorben una gran cantidad de agua: el contenido en proteínas de las lentejas cocidas se reduce en torno a un 8 %. Sin embargo, puede aumentar la calidad de la proteína de las legumbres cocidas simplemente combinándolas con cereales, por ejemplo, lentejas con arroz», acotan.

Adicionalmente, ayudan a diversificar la dieta porque pueden almacenarse durante mucho tiempo, son accesibles económicamente, **contribuyen a mitigar el cambio climático y promueven la biodiversidad.**

Por todas estas razones, la FAO las considera su «**delicioso aliado para lograr la seguridad alimentaria, reducir la malnutrición y lograr un mundo Hambre Cero**». Después del éxito de la campaña de 2016, la ONU declaró el 10 de febrero como Día Mundial de las Legumbres.

Para este año, **la FAO prevé asistir a más de 32 millones de seres humanos que dependen de la agricultura para su supervivencia**, con acciones que permitan impulsar la producción local de alimentos, mejorar la nutrición y reforzar la resiliencia de las comunidades ante las crisis, refirió *Prensa Latina*.

<https://www.elciudadano.cl/alimentacion/el-consumo-de-mandarinas-puede-ser-clave-para-prevenir-la-obesidad/02/08/>

<https://www.elciudadano.cl/salud/cuidado-comer-pasta-y-arroz-recalentados-puede-resultar-mortal/02/06/>

Fuente: [El Ciudadano](#)