¿Son nutricionalmente importantes las legumbres?

Las legumbres han estado **presentes de manera tradicional en la dieta española**, así como en la de otros países mediterráneos o de Oriente. Las más consumidas en nuestro entorno son las lentejas, garbanzos y judías, aunque todas ellas van a presentar un enorme interés nutricional. Y es que estamos hablando de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos (almidón), aportando también una buena cantidad de proteínas. Así, el grano seco aporta un 65% de almidón, un 20% de proteínas, un 4% de grasas, conteniendo también fibra, vitaminas del grupo B, hierro y calcio. Por ello, estamos ante un alimento muy completo, ya que además de energía, proporcionan proteínas, precisamente las que los cereales no pueden aportar. Es en la complementación de las legumbres y cereales donde deberemos buscar el aportar los aminoácidos-constituyentes de las proteínas-que le faltan al otro. Añadamos que todos sabemos que las legumbres **admiten combinaciones culinarias muy diversas**, lo que va a permitir alcanzar un buen equilibrio de nutrientes. Las legumbres han perdido -desgraciadamente- prestigio nutricional, ya que se han asociado como “alimentos para pobres”. Ello se ha debido, entre otras cosas, a que un mayor nivel económico origina una sustitución en nuestra dieta del grupo legumbres por el grupo carnes. Sin embargo, nuestras legumbres han pasado a desempeñar un **papel básico en una alimentación sana y saludable**, lo que identificamos normalmente con el concepto de *dieta mediterránea*. Las legumbres aportan cantidades importantes de fibra, tanto soluble como insoluble, lo que asociamos con efectos positivos sobre el metabolismo del colesterol y el control de la diabetes.

Copyright 2026



Fuente: Pixabay. dominio público

Revision #1
Created 2022-02-01 11:13:23 CET by Equipo CATEDU
Updated 2022-02-01 11:13:24 CET by Equipo CATEDU

Copyright 2026