

**Presentación del 'Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud' elaborado por la Fundación Española de la Nutrición (FEN)**

## **Expertos en nutrición reivindican la importancia nutricional de las legumbres y animan a la población a incrementar su consumo**

- **Las legumbres son uno de los alimentos más completos desde el punto de vista nutricional, son parte esencial de la Dieta Mediterránea y aportan importantes beneficios para la salud**
- **Su consumo ha descendido de forma alarmante en los últimos años por los cambios de hábitos de la población española**

**Madrid, 4 de abril de 2017-** Las legumbres son uno de los alimentos más completos desde el punto de vista nutricional, al tiempo que son parte esencial de la Dieta Mediterránea gracias a sus propiedades altamente beneficiosas para la salud, son accesibles económicamente y contribuyen a la seguridad alimentaria y sostenibilidad medioambiental. Sin embargo, este grupo de alimentos es uno de los grandes olvidados de la dieta actual y ha registrado un abandono paulatino de nuestras mesas. En concreto, desde los años 60 hasta la actualidad, se ha reducido su consumo de 41 g por persona al día a 10,6 g por persona al día a en 2015, es decir casi un 75%, según el Panel de Consumo Alimentario (PCA) del Ministerio de Agricultura, Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA).

Por este motivo, el **Prof. Gregorio Varela Moreiras**, Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo y Presidente de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) y la **Dra. Teresa Robledo de Dios**, Directora Ejecutiva de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN) presentan hoy el '**Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud**', en el que se reivindica la importancia para la salud de este grupo de alimentos y se anima a la población a incrementar su consumo.

Al acto han asistido también **Arturo Angulo Urarte** Responsable de Alianzas de la Oficina de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura FAO en España; **Guillermo Pedro García Luengo**, presidente de la Asociación de Legumbristas de España (ALE); **Mario Sandoval**, chef del Restaurante Coque y presidente de la Federación de Asociaciones de Cocineros y reposteros de España (FACYRE) que ha destacado además los aspectos gastronómicos de las legumbres.

En España, se recomiendan el consumo de 3-4 raciones de legumbres semanales. No obstante, en 2015 se observó que la población española solo consumía una ración de legumbres semanal, exceptuando las Comunidades Autónomas de Aragón, Asturias, Navarra, Cantabria, Castilla La Mancha y País Vasco, cuyo consumo era ligeramente superior a la media.

Si se analiza la evolución de compra, en 1980 Cantabria era la Comunidad que más legumbres compraba y la Comunidad Valenciana la que menos. En el 2015, sigue siendo Cantabria la Comunidad Autónoma que compra más legumbres y Andalucía la que menos. La Comunidad Autónoma que más ha disminuido su compra en los últimos años ha sido Andalucía.

Según datos recientes del Estudio ANIBES, desarrollado por la FEN y representativo de la población española, por edades se observa un mayor consumo en personas mayores frente a los grupos más jóvenes. Por sexos, los hombres consumen mayor cantidad que las mujeres para todos los grupos de edad.

El descenso del consumo de legumbres se debe según los expertos a la rápida evolución de los hábitos alimentarios de la población española, en los que se ha visto un progresivo abandono de “alimentos básicos” y tradicionales, a favor de otros más elaborados y transformados.

Igualmente, según el Estudio ANIBES, el consumo de legumbres supone tan sólo el 2,2% de la energía total consumida en la dieta. Esta cifra varía según la edad, del 2% en niños y adolescentes al 2,9% en adultos mayores. Las legumbres en nuestra dieta nos aportan el 3,3% de las proteínas que consumimos, sólo el 0,5% de las grasas y el 3,2% de los hidratos de carbono. Por otro lado, el aporte de fibra de este grupo representa el 9,4% del total consumido.

Por ello, se ha solicitado crear un grupo de trabajo entre ministerios, instituciones y asociaciones empresariales, para ver cómo enseñar a los más pequeños a comer de forma saludable y fomentar el consumo de estos alimentos básicos desde el colegio.

### Composición nutricional

Las legumbres son, en general, alimentos muy completos ya que en su composición se incluyen prácticamente todos los nutrientes:

- **Energía.** Su contenido energético es de unas 350 kcal/100 g de alimento crudo. La forma de cocinado determinará el valor final del plato.
- **Agua.** Tienen muy poca cantidad de agua; oscila entre el 1,7% y el 14%, con la excepción de las legumbres frescas o en conserva.
- **Proteínas.** Destaca su aporte en proteínas (entre 19% y 36%). Su elevado contenido convierten a las legumbres en la principal fuente de proteína vegetal para el hombre. La proteína que contienen es de buena calidad, próxima a las de origen animal, pero limitada en aminoácidos azufrados (al contrario que los cereales). Por ello, la combinación de legumbres con arroz se presenta como una magnífica opción nutricional.
- **Hidratos de carbono.** Este grupo de alimentos posee hidratos de carbono, principalmente en forma de almidón, seguido de oligosacáridos. Son hidratos de carbono de digestión lenta, por lo que liberan glucosa en sangre de forma paulatina.
- **Fibra alimentaria.** Las legumbres, en general, son beneficiosas por su alto contenido de fibra. La fibra soluble se digiere parcialmente a nivel del colon por la flora bacteriana, liberando diversos ácidos grasos de cadena corta. La fibra insoluble, que se encuentra en menor medida que la fibra soluble, hace que mejore el tránsito intestinal, y al no verse digerida por la flora, no provoca flatulencia.
- **Grasas.** Su porcentaje de fracción grasa es muy bajo en comparación con el resto de macronutrientes (3% de media) y se caracteriza por presentar un elevado contenido de ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados. Al igual que el resto de los alimentos de origen vegetal, no contienen colesterol.
- **Vitaminas y minerales.** Entre los minerales de las legumbres destaca el calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc y hierro, aunque estos dos últimos son de peor absorción que el de los alimentos de origen animal. En vitaminas, es interesante su contenido en vitamina B1 (tiamina), B3 (niacina), B6 y folatos, éstos especialmente en los garbanzos.
- **Otros componentes de interés nutricional.** Las legumbres presentan gran variedad de compuestos fenólicos, como los taninos condensados o los fitoestrógenos. También incluyen componentes menos deseables como los oligosacáridos, responsables de la flatulencia, el ácido fítico e inhibidores enzimáticos.

Las legumbres, además, contribuyen a la sostenibilidad medioambiental y a mitigar el cambio climático. Las legumbres fijan el nitrógeno al suelo donde se cultivan y una vez recolectadas no necesitan de procesado ni de refrigeración para su conservación por lo que disminuye el consumo de recursos naturales.

## Falsos mitos de las legumbres

**Las legumbres engordan.** Falso. Las legumbres en si no son las responsables del alto nivel calórico de los platos, sino los acompañamientos del plato, como pueden ser el chorizo, la morcilla, la costilla, refritos... además del tamaño de la ración que se consuma.

**Las legumbres no aportan nutrientes importantes.** Falso. Las legumbres aportan: proteínas, vitaminas del complejo B y minerales (hierro, magnesio, zinc). Además, la gran mayoría también poseen alto contenido de fibra alimentaria.

**Las legumbres no las pueden comer los diabéticos.** Falso. Las legumbres contienen hidratos de carbono complejos de digestión lenta, por lo que liberan glucosa en sangre paulatinamente. Además, al contener fibra alimentaria, está se liberará aún más lentamente. Por tanto, los diabéticos pueden tomarlas sin ningún problema.

**Las lentejas contienen mucho hierro.** Es verdad que las lentejas son un alimento con alto contenido de hierro, pero en cuanto a calidad, aunque hay que tener en cuenta que la absorción de este mineral es menor que el hierro de origen animal.

**Las alubias rojas son más nutritivas que las blancas.** Falso. Si comparamos la composición de ambos alimentos, comprobaremos que el valor nutricional es idéntico o muy similar. La única diferencia es referente a las cualidades organolépticas.

**Las legumbres aportan mucha grasa.** Falso. Las legumbres en crudo aportan de media por cada 100 gramo, tan solo 3 gr de grasa y mayoritariamente son ácidos grasos insaturados que aportan beneficios, por lo que debemos desmentir este mito.

**Las legumbres son un plato de invierno.** Falso. Aunque el consumo de legumbres se asocia a platos de cuchara típicos del invierno, las legumbres pueden ser consumidas en verano en ensaladas, acompañadas de hortalizas, verduras o proteína animal (atún, bonito, pollo, pavo, etc.), o en forma de cremas.

### Para más Información:

Fundación Española de la Nutrición (FEN)  
Tel. 91 447 07 59

Torres y Carrera:  
Marta Palomero, Ángela Rubio  
Tel. 91 590 14 37