

RESEÑAS NUTRICIONALES



Las legumbres



Son alimentos muy nutritivos, aportan proteínas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. **Destacan por su alto contenido en fibra y su escaso aporte de grasa**

Durante años se han llevado mala fama, se decía que engordaban, pero esto es un mito. De hecho las legumbres carecen de colesterol y, en general, su grasa es insaturada (ácido oleico y linoleico). Como se ha comentado, este aspecto positivo se ve potenciado por el elevado aporte de fibra, que se localiza principalmente en la piel y cutícula.

Por tanto, si las cocinamos con poca grasa, con verduras o ingredientes ligeros, constituyen platos muy valiosos desde el punto de vista nutricional.

Las lentejas son ricas en hierro, los garbanzos en calcio. Si las mezclamos con arroz o maíz, conseguimos una combinación de proteínas de alto valor biológicos (rica en aminoácidos esenciales)

La soja también es una rica legumbre, aporta más grasa que el resto pero contiene sustancias beneficiosas como las isoflavonas, con actividad protectora para el corazón y los huesos.

Se tiene constancia del consumo de legumbres en la antigüedad. En Egipto, se consumían principalmente lentejas. Griegos y romanos apreciaban sobre todo los garbanzos. En el caso de los romanos algunas legumbres sirvieron para dar su nombre a grandes familias romanas; Fabius en honor a las habas, Lentulus por las lentejas, Piso por los guisantes y uno de los políticos y oradores más famosos de Roma, Marco Tulio, tenía el sobrenombre de Cicerón (garbancito).