

Close

## THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Shutterstock / ArkadijaPhoto

# Lentejas: si quieres las comes, y si no también

9 febrero 2021 20:23 CET

2016 fue proclamado por primera vez Año Internacional de las Legumbres por la Asamblea General de las Naciones Unidas. Desde entonces, cada 10 de febrero se conmemora el Día Mundial de este alimento, que en 2021 tiene como lema “#AmaLasLegumbres por una dieta y un planeta sanos”. Pero, ¿qué tienen las legumbres para merecer tanto protagonismo?, ¿qué explica la evolución desde el dicho “las legumbres dan muchas pesadumbres” a la frase “lentejas: si quieres las comes y si no, también”?

Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas de la familia botánica de las leguminosas (Fabaceae). Su consumo está ligado a la especie humana desde el neolítico, cuando el hombre se inició en el cultivo de la tierra. Son alimentos tradicionales en prácticamente todas las culturas del planeta, pero también referentes de modernidad ligada a nuevas o renovadas preparaciones de alto valor gastronómico.

### Pérdida de popularidad

El consumo de legumbres a lo largo de la historia ha estado sometido a variaciones por razones diversas, a veces erróneas. A finales del siglo XX se produjo una

### Autores

**M. Carmen Vidal Carou**

Catedrática de Nutrición y Bromatología,  
Campus de la Alimentación de Torribera,  
Universitat de Barcelona

**Mariluz Latorre Moratalla**

Profesora Lectora. Departamento de  
Nutrición, Ciencias de la Alimentación y  
Gastronomía. Campus de la Alimentación  
de Torribera, Universitat de Barcelona

**Oriol Comas-Basté**

disminución drástica y progresiva en su consumo, tanto en España como en otros países de los denominados “industrializados”.

Profesor Asociado. Departamento de Nutrición, Ciencias de la Alimentación y Gastronomía. Campus de la Alimentación de Torribera, Universitat de Barcelona

A esa pérdida de popularidad contribuyeron varios factores. Desde el tiempo requerido para su preparación –en una época en que la rapidez en la preparación de la comida era un valor apreciado– hasta la falsa creencia sobre su elevado contenido calórico. Sin olvidar las flatulencias asociadas a su consumo, “las pesadumbres” del refranero popular.

Sin embargo, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación de España, el año 2016 significó un vuelco en el consumo de legumbres en este país, que aumentó por primera vez en más de 40 años, una tendencia que se mantiene hasta día de hoy. En 2019 cada español consumió una media de 3,3 Kg de legumbres al año.

La necesidad de aumentar el consumo de legumbres se ha defendido desde todos los puntos de vista. Primero con un objetivo nutricional y de salud humana y, más recientemente, también desde la perspectiva de la salud del planeta. A lo que se suman aspectos clave relacionados con la seguridad alimentaria, el valor gastronómico y, especialmente en las épocas de crisis que nos ha tocado vivir, su valor social.

La **alimentación 5S** (Saludable, Segura, Sostenible, Social y Satisfactoria) es uno de los grandes objetivos del siglo XXI. Y, para lograrlo, sí o sí hay que contar con las legumbres.



Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas de la familia botánica de las leguminosas. v2osk / Unsplash, CC BY

## Valor Saludable

El **interés nutritivo** de las legumbres y sus beneficios para la salud se fundamentan en su elevado contenido en proteínas, hidratos de carbono complejos, fibra alimentaria, minerales, vitaminas y algunos compuestos bioactivos.

En general, las legumbres son los alimentos de origen vegetal con una mayor riqueza en proteínas, que oscila entre el 20 y el 40% en función de la variedad. Es cierto que, en comparación con la proteína animal (carnes, pescados, huevos), la de origen vegetal tiene algunas limitaciones. Presenta déficit en algunos aminoácidos, necesarios para la síntesis fisiológica de nuestras propias proteínas. Y también posee una menor digestibilidad.

Sin embargo, estas limitaciones son muy fáciles de compensar. La tradicional combinación de legumbres con otros alimentos, como por ejemplo, las lentejas con arroz o las recetas de cocidos con distintos tipos de carne, complementa a la perfección la composición aminoacídica, de forma que el conjunto representa una proteína de calidad nutricional óptima. Además, con prácticas domésticas tan simples como el remojo previo a la cocción o, alternativamente, con la elaboración industrial en forma de conservas se mejora significativamente la digestibilidad de las legumbres.

Por su bajo índice glicémico, ínfimo contenido en grasa (a excepción del cacahuete y la soja) y alto contenido en fibra, las legumbres son un alimento idóneo para personas diabéticas o con hiperlipemias, así como para dietas de control de peso. Igualmente, contienen sustancias bioactivas que han demostrado efectos beneficiosos en la prevención de diversas enfermedades por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.

Por todo lo anterior, las recomendaciones de consumo actuales en nuestro entorno son de al menos 2 a 4 raciones de legumbres a la semana.

## **Valor en Seguridad**

Las legumbres son sin duda alimentos seguros desde el punto de vista de la inocuidad alimentaria. Son productos estables, de larga conservación, que pueden almacenarse, tanto en seco como en conserva, durante meses o incluso años.

En épocas pasadas se dio mucha importancia a la presencia en las legumbres de algunas sustancias que se denominaron “antinutrientes”. Estas sustancias, por diversos mecanismos, reducen el valor nutritivo de los alimentos que las contienen al impedir su completo aprovechamiento a nivel digestivo. Hoy sabemos que este aspecto negativo se había sobredimensionado y que el remojo y la cocción adecuada aseguran la práctica **eliminación o inactivación de los antinutrientes**. Además, es un hecho que las variedades de cultivo utilizadas actualmente presentan un bajo o incluso nulo contenido de estos compuestos.

## **Valor en Sostenibilidad**

Junto con el interés por la protección de la salud humana, actualmente preocupa, y mucho, la salud del planeta. Las legumbres son también protagonistas destacadas en el ámbito de la sostenibilidad y, como dice la **FAO**, se han erigido como un recurso valioso para la salud del suelo agrícola y para combatir el cambio climático.

El cultivo de legumbres ayuda a mejorar la absorción de carbono en el suelo y esto, a su vez, reduce indirectamente los niveles de dióxido de carbono. Además, las legumbres permiten reducir el uso de fertilizantes nitrogenados puesto que participan activamente en la fijación del nitrógeno de la atmósfera. Eso se traduce en que el cultivo de legumbres reduce la emisión de gases responsables del efecto invernadero y enriquece de manera natural los suelos de cultivo.

Destaca también la eficiencia hídrica del cultivo de legumbres. Así, según datos de la FAO, para obtener 1 kilo de legumbres se necesita 10 veces menos agua que para 1 kilo de carne de ternera.

## Valor Social

Las legumbres se han denominado popularmente la carne del pobre. La afirmación se fundamenta en el hecho de que son una fuente asequible de proteínas, especialmente para aquellas poblaciones en las que otros alimentos proteicos son económicamente inaccesibles. Además, su fácil conservación y larga vida útil es clave para minimizar el desperdicio alimentario.

La resistencia de las leguminosas frente a las sequías las hace también idóneas para su cultivo en entornos rurales áridos donde otros cultivos fracasarían. En este contexto, la producción de legumbres ejerce una acción social al facilitar un ingreso a los agricultores y proporcionar proteína saludable a la población.

## Valor Gastronómico (Satisfactorio)

Desde el punto de vista gastronómico, las legumbres son un alimento increíblemente versátil. Son el ingrediente principal de múltiples platos típicos regionales de valor cultural en alza.

Más allá de los típicos potajes que algunos asocian a épocas de penuria económica y de escasez de alimentos, recientemente las legumbres han irrumpido con fuerza en todo tipo de cocinas y con un amplio abanico de preparaciones culinarias. Buena muestra de ello es la recopilación de **49 recetas con legumbres** elaboradas por dietistas-nutricionistas, con el objetivo de fomentar una alimentación más sostenible y saludable. Este recetario incluye platos tan tradicionales como los garbanzos con espinacas y otros tan innovadores y golosos como la mousse de garbanzos y cacao o las magdalenas con chips de lentejas y chocolate.

## Alimentos 5S

La globalización y los estilos de vida actuales nos arrastran a patrones alimentarios alejados de los valores tradicionales, perdiendo no sólo cultura gastronómica sino también el valor en salud de la dieta mediterránea. Representan además una amenaza creciente para la sostenibilidad del planeta que nos acoge.

En los últimos años se está tomando conciencia de estas pérdidas y son muchos los esfuerzos que desde diferentes estamentos se están conjugando para promover cambios en la alimentación y el estilo de vida, con el doble objetivo de mejorar nuestra salud y la del medio ambiente. Es en este marco donde hay que situar a las legumbres como alimentos 5S, cuyo consumo se ha de promover porque está perfectamente alineado con los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) de la agenda

2030. De ahí la adaptación del viejo refrán que da título a este artículo: **Lentejas, si quieres las comes, y si no también.**

 [alimentación](#) [nutrición](#) [sostenibilidad](#) [Seguridad alimentaria](#) [alimentación saludable](#)