

# Legumbre



En la actualidad, los platos hondos llenos de lentejas, garbanzos y porotos vuelven a remitirnos a conceptos tan positivos como la salud y la dieta equilibrada. La familia de las leguminosas, tan mirada a menos, vuelve a tomar su lugar de antaño como un plato muy saludable y nutritivo por su riqueza en proteínas y fibra.

A pesar de que las legumbres son un alimento fundamental en la dieta de América Central, de Asia y de los países mediterráneos, se las consideró durante mucho tiempo como un ingrediente de la dieta poco sofisticado. Sin embargo, hoy se está aumentando su consumo debido a los múltiples beneficios que se han ido descubriendo. Más aún en otoño e invierno, tiempo en que estas semillas ofrecen toda su energía nutritiva y calórica en los días fríos y lluviosos.

En nuestro país, la **Zona Central** es por excelencia la cuna del cultivo de las leguminosas, destacando las regiones de Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins, Maule y el norte de Biobío.

## 1.- Origen de la legumbre

Se denomina **legumbre** (del latín *legumen*) a un tipo de fruto seco, también llamado comúnmente **vaina** de las plantas de la familia de las Leguminosas. Asimismo, reciben tal nombre las semillas comestibles que crecen y maduran dentro de este fruto y las plantas que lo producen.

Las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, formado por los frutos secos de las leguminosas, siendo dehiscentes, desarrollados a partir del gineceo, de un solo carpelo y que se abre tanto por la sutura ventral como por el nervio dorsal, en dos valvas y con las semillas en una hilera ventral. Estas vainas suelen ser rectas y carnosas. Por lo general, poseen una carne interior esponjosa, aterciopelada y de color blanco. Su parte interna corresponde al mesocarpio y al endocarpio del fruto.



## 2.- Principales legumbres

Las principales legumbres consumidas en la alimentación humana son:

- alfalfa
- guisantes (arvejas, arveras o chícharos)
- judías (frijoles, porotos, judías, alubias o habichuelas)
- garbanzos
- habas
- ejotes (judías verdes, chauchas, vainicas, vainitas o porotos verdes)
- lentejas
- altramuces (altramuces, lupinos o chochos)
- cacahuets (cacahuates o maníes)
- soja (o soya)

## 3.- Propiedades nutritivas

- ✓ **Las proteínas comprenden alrededor del 20% del peso de las legumbres**, pero es más alta en los cacahuets y en la soja hasta alcanzar el 38%. Las variedades de legumbres consumidas por el hombre tienen un importante contenido en proteínas, con una buena proporción de aminoácidos esenciales.
- ✓ Debido a su alto contenido en proteínas, las legumbres pueden remplazar a las carnes. **Cuando se comen legumbres no es necesario comer carne.**
- ✓ **La cantidad de hidratos de carbono en las legumbres es de un 60 %**, responsables del aporte calórico. Las legumbres son, por tanto, alimentos de origen vegetal ricos en hidratos de carbono (igual que las patatas, los cereales y las frutas) que contienen polisacáridos o azúcares complejos como el almidón, azúcares simples como la sacarosa, glucosa, fructosa, galactosa rafinosa y la estaquiosa, y oligosacáridos a menudo presentes en las paredes celulares, que les proporciona sus especiales características de textura. Justamente es el alto nivel de hidratos de carbono el causante de la flatulencia. Ello por la generación de gas en el aparato digestivo como consecuencia del consumo de legumbres. Las variedades de hidratos de carbono que son las principales responsables de la producción de gas son los oligosacáridos, el dióxido de carbono y el hidrógeno.<sup>2</sup>

- ✓ **Las legumbres poseen entre el 11 y el 25% de fibra dietética** y son, junto con los cereales, la principal fuente de esta. Este nutriente tiene efectos preventivos frente a la obesidad, diabetes mellitus, estreñimiento, diverticulitis y el cáncer de colon. Se ha demostrado que elevadas dosis de fibra alimenticia reducen el nivel de colesterol.
- ✓ **Las legumbres tienen cantidades importantes de hierro, cobre, carotenoides, vitamina B1, niacina, y constituyen una fuente importante de ácido fólico.** Diversos estudios de investigación indican que la ingesta de alimentos ricos en folatos puede prevenir las enfermedades coronarias. Tienen buenas cantidades de calcio y hierro, aunque de peor asimilación que el de la carne o la leche, y son una buena fuente de vitaminas del grupo B.
- ✓ **Las legumbres tienen bajo contenido en grasas.** Se ha demostrado que una dieta variada y rica en legumbres ayuda a bajar el nivel de colesterol en la sangre, aunque no se ha demostrado cómo es el modo de actuación. Se cree que este efecto se debe a la presencia de saponina y de determinados esteroides vegetales, de los que son ricas, por lo que pueden obstaculizar la absorción de colesterol.
- ✓ Dada sus propiedades nutritivas, se recomienda comer legumbres al menos **2 veces por semana.**

#### 4.- Consumo de legumbres: ¿Sabía Qué?

- ✓ **Canadá es el principal exportador de legumbres del mundo** y posee 2.400.000 há. de legumbres cultivadas, entre porotos, lentejas, arvejas y garbanzos?
- ✓ Canadá se ha especializado tanto en la producción y comercialización de legumbres que hasta existen brownies de lentejas y snacks de porotos?
- ✓ Sólo **un 33% de los chilenos consume dos veces a la semana legumbres**, según la Encuesta Nacional Alimentaria 2010- 2011.
- ✓ **Los chilenos consumen 1 kilo pér cápita al año de lentejas** y éstas se importan en un 95% a Canadá.
- ✓ **Los chilenos consumen 1,4 kilos pér capita al año de porotos**; en los 70 era de 4,8 kilos pér capita. En total existe una superficie cultivada en el país de 13.000 hectáreas, siendo el 90% de este cultivo destinado para el cultivo

interno.

- ✓ Sabía que el poroto tórtola sólo se da en Chile

Fuente: Chile Potencia Alimentaria / MINSAL ENCA 2010-2011

## 5.- Cómo preparar legumbres y sus costos desde las ferias

Las legumbres pueden comerse tiernas, secas, de forma cocida, fritas, etcétera. Desde el punto de vista nutricional son más aconsejables las tiernas, aunque desde el punto de vista gastronómico y del paladar, por la variedad de estilos de preparación, las secas son las más utilizadas. Suelen formar parte de numerosas variedades de cocidos.

Lo más incómodo y menos popular de estos alimentos es su larga preparación, condicionada por un remojo de varias horas previo a una cocción prolongada. Sin estos preparativos culinarios no se podría disponer de féculas y proteínas en condiciones de ser incorporadas al organismo a través del aparato digestivo.

### Preparaciones de Legumbres con recetas caseras y costos desde las ferias

#### Porotos con riendas

Para 4 personas

Ingredientes	
1/4 porotos	\$400
burros	
100 gramos de tallarines	\$100
1 corte de zapallo	\$200
1 paquetito de acelga	\$100
1 cebolla	\$100
1 pimentón	\$100
1 ají de color	\$100
1 ajo	\$50
Aceite	\$100
gas	\$500
sal	\$30
<b>Total</b>	<b>\$1780</b>

#### Preparación:

En la noche del día anterior dejar remojando los porotos en una olla. Picar finito y sofreír la cebolla, junto con el pimentón, el ají de color, el ajo. Luego, lavar los porotos y cocerlos junto con el zapallo en una olla a presión (20 minutos) o en olla normal (30- 35 minutos).

Una vez cocidos los porotos, agregar los tallarines, la acelga y dejar 10 minutos. Luego, servir.

### Garbanzos con arroz

Para 4 personas  
Ingredientes

1/4 de garbanzos	\$600
200 gramos arroz	\$150
aceite	\$100
1 corte de zapallo	\$200
1 pimentón	\$100
1 cebolla	\$100
1 ajo	\$50
1 ají de color	\$100
1 paquetito de acelga	\$100
gas	\$500

**Total** **\$2100**

#### Preparación:

En la noche anterior, dejar remojando los garbanzos. Luego picar finito y sofreír en una olla el pimentón, la cebolla, el ajo y ají de color. Lavar y cocer los garbanzos, agregar el arroz y la acelga, cocinando por 20 minutos en olla a presión y por 20 a 35 minutos en olla normal. Una vez cocidos los garbanzos, dejar reposar por 10 minutos. Listo para servir.

(\*) Fuente: (INTA), ASOF.

### Consejos populares para que las legumbres no caigan mal

- ✓ Tomar agua de albahaca, de apio, de boldo, menta o paico después de comer
- ✓ Es conveniente, darles un primer hervor, tirar esa agua y, luego cocinarlas normalmente
- ✓ Dejarlos remojando (porotos) como 20 horas mínimo, y después con sólo tocarlos se les saldrá el hollejo solo
- ✓ Cuando cocine las legumbres, agregue orégano seco y luego al momento de servirlos aplique un chorrillo de vinagre de vino
- ✓ Cuando los cocines, agrega unas gotitas de limón

