

**D-N**  
**-N-**  
**D-N**  
**Día del**  
**Dietista-**  
**Nutricionista**



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



**2016**  
AÑO INTERNACIONAL  
DE LAS LEGUMBRES

# Legumbres: Básicas en la Dieta Mediterránea

## Cucharas de salud

**Manuel Moñino Gómez**

*Presidente del Colegio Oficial de Dietista-Nutricionistas de Illes Balears – CODNIB*  
Investigador de CIBEROBN en el Grupo de Epidemiología Nutricional y Fisiopatología Cardiovascular (IdISPa)



**CGD-NE**  
Consejo General de  
Dietistas-Nutricionistas  
de España



Col·legi Oficial de  
Dietistes-Nutricionistes  
de les Illes Balears



**BMN**  
SA NOSTRA

**Obra Social**  
SA NOSTRA Caixa de Balears

# ¿Qué es un dietista-nutricionista?

El profesional sanitario idóneo para resolver problemas relacionados con la alimentación, nutrición y dietética de personas o grupos



**Profesión regulada por Ley y formación universitaria con título protegido**

# LA DIETA MEDITERRANEA

## LAS LEGUMBRES, ALIMENTOS SINGULARES



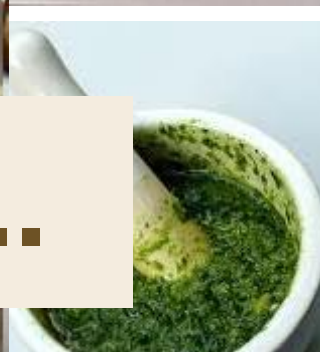
DMDN2016 / Cucharas de salud

—



**“La alimentación de un pueblo es la expresión de su suelo, su cultura y sus actividades”**



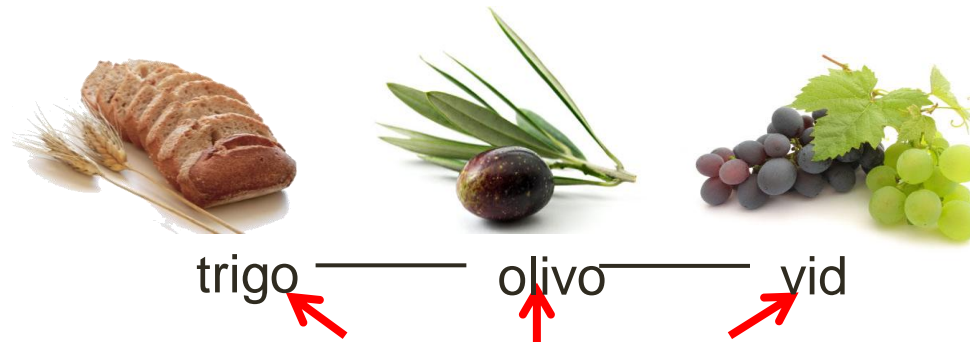


**No es una casualidad...**



# ¿Qué características tiene la Dieta Mediterránea?

- 1 Bajo contenido en grasas saturadas de origen animal.
- 2 Consumo elevado de grasas insaturadas procedentes principalmente del **aceite de oliva, pescados, frutos secos y semillas.**
- 3 Rica en Hidratos de Carbono procedentes de los cereales y **legumbres.**
- 4 Alto contenido en fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos de frutas, verduras, **legumbres**, cereales integrales, semillas y frutos secos.
- 5 Utilización de técnicas culinarias donde el AOVE es clave



**La trilogía de la Dieta Mediterránea**

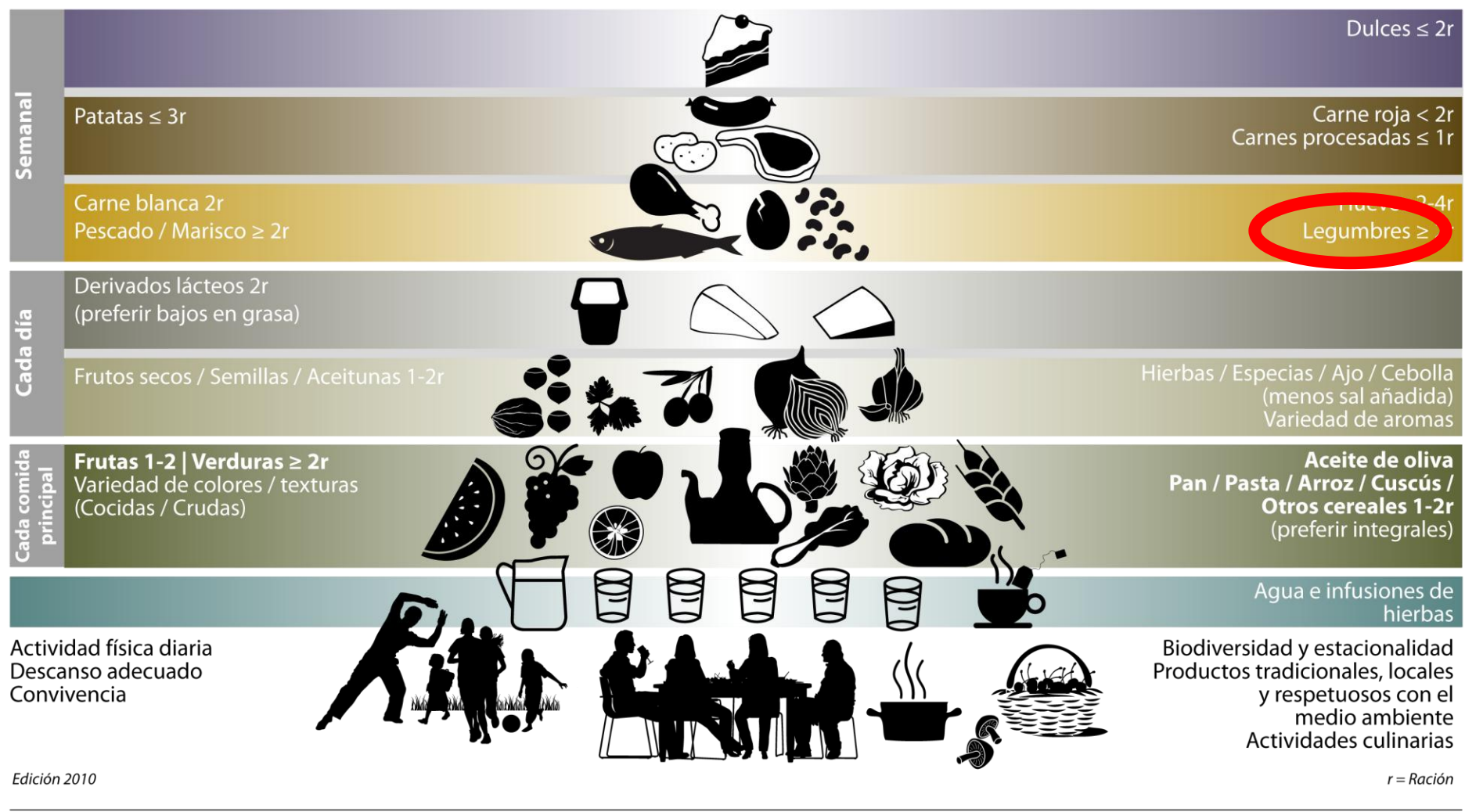
# Pirámide de la Dieta Mediterránea: un estilo de vida actual

Guía para la población adulta

Medida de la ración basada en la frugalidad y hábitos locales



Vino con moderación y respetando las costumbres



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea. El uso y la promoción de esta pirámide se recomienda sin ninguna restricción.

Edición 2010





1. ¿Usa usted el aceite de oliva como principal grasa para cocinar? Sí = 1 punto
2. ¿Cuanto aceite de oliva consume en total al día (incluyendo el usado para freír, comidas fuera de casa, ensaladas, etc.)? 4 o más cucharadas = 1 punto
3. ¿Cuántas raciones de verdura u hortalizas consume al día? (las guarniciones o acompañamientos = 1/2 ración) 1 ración = 200g. 2 o más (al menos una de ellas en ensalada o crudas) = 1 punto
4. ¿Cuántas piezas de fruta (incluyendo zumo natural) consume al día? 3 o más al día = 1 punto
5. ¿Cuántas raciones de carnes rojas, hamburguesas, salchichas o embutidos consume al día? (ración: 100 - 150 g)

6. ¿Cuántas raciones de... (porción individual: 12 g)
7. ¿Cuántas bebidas... (tónicas, bitter) consume
8. ¿Bebe usted vino? ¿
9. ¿Cuántas raciones de legumbres consume a la semana? (1 plato o ración de 150 g)
10. ¿Cuántas raciones de pescado-mariscos consume a la semana? (1 plato pieza o ración: 100 - 150 de pescado o 4-5 piezas o 200 g de marisco)
11. ¿Cuántas veces consume repostería comercial (no casera) galletas, flanes, dulce o pasteles a la semana?
12. ¿Cuántas veces consume frutos secos a la semana?
13. ¿Consume usted preferentemente carne de p... vez de ternera, cerdo, hamburguesas o salchicha ración de 100 - 150 g)
14. ¿Cuántas veces a la semana consume los vi... pasta, arroz u otros platos aderezados con salsa

<http://e-alvac.caib.es/>



## ¿TIENES HÁBITOS SALUDABLES?

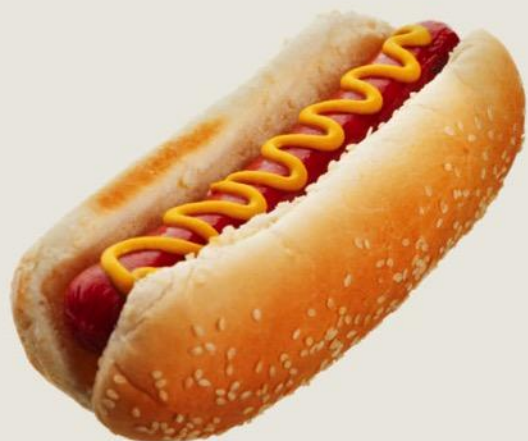


**Soy activo?**



**Como mediterraneo?**

# Un ojo al pasado y al presente



Consumo de  
productos cárnicos  
y derivados  
y comida basura

Pan, arroz, patata,  
**legumbres...**  
(integrales)



1960

2015

Consumo  
medio de  
legumbres

**12-14**

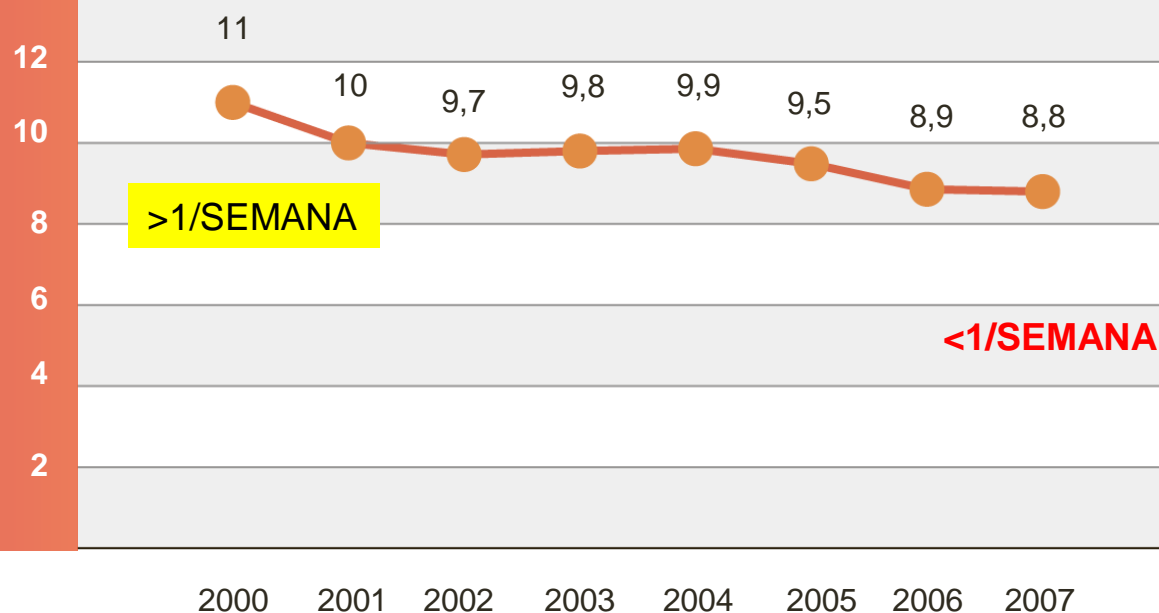
KG/PERSONA/AÑO

**3,06**

KG/PERSONA/AÑO

# Un ojo al pasado y al presente

Evolución del consumo per cápita (g/día) de legumbres en los hogares españoles



FEN-MAPA. Valoración de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario del Ministerio de Agricultura Pesca y Alimentación (MAPA)/Fundación Española de la Nutrición (FEN). Madrid: Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM). 2008; 68.

MARM, 2010. <http://www.mapa.es/es/alimentacion/pags/consumo/BD/consulta.asp>. Acceso agosto 2010.

# ¿Qué aportan las legumbres?

---



Además de hidratos de carbono, contienen proteínas en una proporción considerable (alrededor del 20%).



**Combinar con cereales** es una buena idea, ej.: lentejas con arroz o garbanzos con patata.



**¿Y esta proteína vegetal es adecuada?**



**Contienen vitaminas** del grupo B

**Aportan minerales** tan importantes como el hierro, calcio, magnesio, potasio o fósforo.



**NO contienen** colesterol

**NO contienen gluten**, por lo que pueden ser tomadas por personas con celiacía

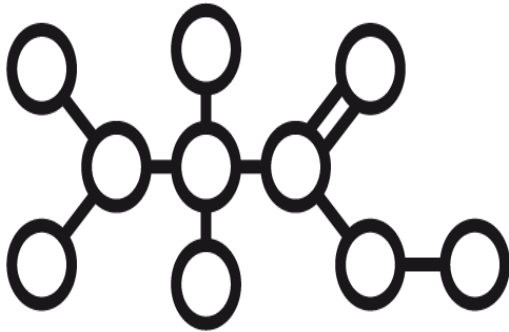
# ¿Qué se considera una ración de legumbre?

Con el cocinado aumentan su volumen y peso.



	EN CRUDO	COCINADO	
ADULTOS	60-90 g	150-125 g	
EDAD INFANTO-JUVENIL	30-60 g	75-150g	

# 6 razones por las que consumir legumbres



## Fuente de proteínas

Son ricas en nutrientes y una buena fuente de proteínas de origen vegetal



## Son económicas

**Legumbres**  
1,69 €/kg

**Pollo**  
2,95 €/kg

**Merluza**  
14,9 €/kg

**Ternera**  
16 €/kg



## Conservación

Se pueden conservar durante largos periodos de tiempo sin que pierdan sus propiedades.

# 6 razones por las que consumir legumbres



## Versátiles

Tienen gran versatilidad en la cocina, un sinfín de formas de preparación.

En cocido, ensaldas, germinadas, en forma de hamburguesas...



## Sostenibilidad

Su cultivo fomenta la agricultura sostenible y la protección del suelo.



## Salud

Su consumo regular –a diario– ofrece beneficios para la salud.

Puede: **Asociarse a una disminución del riesgo de enfermedad isquémica del corazón.**



# 6 razones por las que consumir legumbres



## Salud

Puede: **Ayudar en el control de la hipertensión arterial, tanto en hipertensos como en normotensos.**

Jayalath VH, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Ha V, Chiavaroli L, Mirrahimi A, et al. Effect of dietary pulses on blood pressure: a systematic review and meta-analysis of controlled feeding trials. *Am J Hypertens*. enero de 2014;27(1):56-64

Puede: **Ayudar en la disminución del colesterol LDL.**

Bazzano LA, Thompson AM, Tees MT, Nguyen CH, Winham DM. Non-soy legume consumption lowers cholesterol levels: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Nutr Metab Cardiovasc Dis NMCD*. febrero de 2011;21(2):94-103.

Ha V, Sievenpiper JL, de Souza RJ, Jayalath VH, Mirrahimi A, Agarwal A, et al. Effect of dietary pulse intake on established therapeutic lipid targets for cardiovascular risk reduction: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *CMAJ Can Med Assoc J J Assoc Medicale Can*. 13 de mayo de 2014;186(8):E252-262

Los países desarrollados padecen varias enfermedades cuyos factores de riesgo pueden ser modificados mediante el estilo de vida, incluyendo la dieta.

Puede: **Asociarse con una disminución del riesgo de padecer cáncer colo-rectal.**

Zhu B, Sun Y, Qi L, Zhong R, Miao X. Dietary legume consumption reduces risk of colorectal cancer: evidence from a meta-analysis of cohort studies. *Sci Rep*. 2015;5:8797

Wang Y, Wang Z, Fu L, Chen Y, Fang J. Legume consumption and colorectal adenoma risk: a meta-analysis of observational studies. *PLoS One*. 2013;8(6):e67335.

# 6 razones por las que consumir legumbres



## Salud

Los países desarrollados padecen varias enfermedades cuyos factores de riesgo pueden ser modificados mediante el estilo de vida, incluyendo la dieta.

Puede:

**Traducirse en una mayor pérdida de peso cuando se incluye en dietas de adelgazamiento.**

Puede:

**Ayudar en el mantenimiento del peso corporal**

## DMDN2016 / Cucharas de salud

### MITO

Las proteínas de origen vegetal no son tan “buenas” como las de origen animal.

Se deben consumir a la vez (en la misma comida) proteínas de diferentes fuentes vegetales para obtener un alto valor nutricional.

Las proteínas de origen vegetal no se digieren tan bien como las de origen animal.

Las proteínas de origen vegetal son "incompletas" (les faltan aminoácidos esenciales).

### REALIDAD

Las proteínas de origen vegetal pueden ser equivalentes a las proteínas animales de "alta calidad".

No es necesario consumir proteínas vegetales en la misma comida: el balance a lo largo del día tiene más importancia.

La digestibilidad puede ser alta y dependerá del tipo de alimento y de la preparación culinaria.

Las combinaciones usuales de proteínas forman proteínas completas.

DMDN2016 / Cucharas de Salud

**OTRAS FORMAS  
DE INTRODUCIR  
LAS LEGUMBRES  
EN LA DIETA**



# TRADICIONAL

---

Forma **“tradicional”**,

Cuinat de lleties

Ciurons de vigilia

Fava pelada

Escudella fresca

Ciurons amb trempó

Etc.

# ¿Qué les apetece a los niños?

## En ensalada o puré

### EN FORMA DE ENSALADAS

- Admiten tomate, cebolla, pimiento verde, maíz incluso atún, palitos de cangrejo o huevo duro.
- Pueden ser plato único.
- Muy apetitoso por el color y la textura para los más pequeños.
- Aliñar con una buena vinagreta.

### EN PURÉ

- Triturarlas solas o junto con verduras.



# Recetario



<http://diamundialdietistanutricionista.org/>

# Otras formas

---

Como **ingredientes de otros platos** (ej., añadir guisantes a la paella o a la carne).

**Salteadas** con otras verduras y algo de jamón.

Como **guarnición** o acompañamiento de otros platos.

**En tortilla**, lo más típico es tortilla de guisantes pero podemos hacerla de lo que queramos!

Tipo “**paté** de legumbre”.

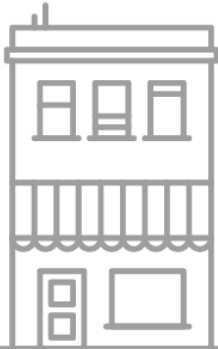
## **Platos internacionales:**

**Hummus** (origen Oriente Próximo): crema de garbanzos con zumo de limón, aceite de oliva y semillas de sésamo.

**Falafel** (origen Oriente Medio): Albóndiga o croqueta elaborada a base de garbanzos.



# Las legumbres en el super



## Secas



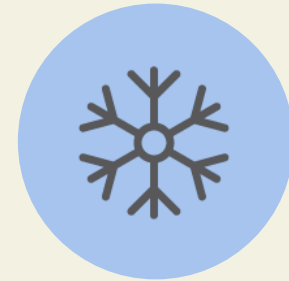
En paquetes o a granel. :

## Frescas



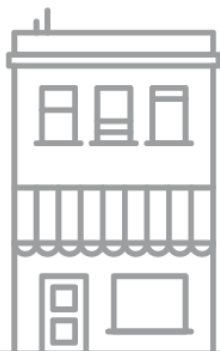
Cuando es  
temporada

## Congeladas



Debe mantenerse la  
cadena del frío

# Las legumbres en el super

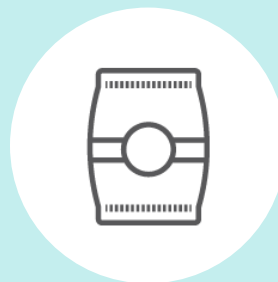


## Cocidas



Ideales cuando  
lo que falta es tiempo

## Harinas



En forma de harina:  
generalmente de garbanzo

## Derivados



Bebida o yogures de  
soja, hamburguesas  
de judías pintas...

# Curiosidades

---



## España

Los garbanzos son la legumbre más consumida por los españoles.



## Cultivo global

Se cultivan en todo el mundo, a excepción de los desiertos estériles y los polos.



## India

La India es el mayor productor mundial de legumbre.



## Sin remojo

Las lentejas, junto con los guisantes y la soja no necesitan remojo.

# Aptas en todas las religiones

Alimentos	Budistas	Cristianos	Hindúes	Islam	Judíos	Sikhs
Huevos	Algunos	Si	Algunos	Si	Si	Si
Leche	Si	Si	Cuajada no	Cuajada no	Cuajada no	Si
Gallina / Cordero	No	Algunos no los consumen durante la Cuaresma	Algunos	Halal	Kosher	—
Buey	No		No	Halal	Kosher	No
Cerdo	No		Raro	No	No	Raro
Pescado	Algunos	Si	—	Halal	—	Algunos
Marisco	No	Si	Algunos	Halal	No	Algunos
Grasas animales	No	Si	Algunos	Halal	Kosher	Algunos
Alcohol	No	La mayoría	No	No	Si	Si
Té, café	Si	Si	Si	Si	Si	No
<b>Legumbres</b>	<b>Si</b>	<b>Si</b>	<b>Si</b>	<b>Si</b>	<b>Si</b>	<b>Si</b>
Frutas y verduras	Si	Si	Si	Si	Si	Si
Ayuno	Algunos	Algunos	Algunos	Ramadán	Yon Kippur	—

Fuente: Contreras Hernández y Gracia Arnaiz (2005).

# D.O.P e I.G.P. de las legumbres

En España actualmente existen ocho Indicaciones Geográficas Protegidas y dos Denominación de Origen Protegida



**DOP** Denominación de Origen Protegida

Un nombre que identifica a un producto originario de un lugar concreto, cuyas características se deben a ese lugar y cuyas fases de producción se llevan a cabo en su totalidad en ese lugar.

**IGP** Indicación Geográfica Protegida

Un nombre que identifica a un producto originario de un lugar concreto, que posea una calidad determinada que se atribuya a ese lugar, de cuyas fases de producción al menos 1 tenga lugar en ese lugar.



# Las DOP e IGP de las legumbres



# Entorno

Con su consumo  
contribuimos  
a proteger el planeta

Su cultivo contribuye a reducir  
los gases de efecto  
invernadero

20% menos de agua que  
productos de origen animal

Agricultura sostenible y  
prodección y fertilizaciónde  
los suelos.



Cada cucharada de  
legumbres,  
es una cucharada de  
salud



**D-N** Día del  
**-N-** Dietista-  
**D-N** Nutricionista

[WWW.CODNIB.ES](http://www.codnib.es)



@codnib

<http://diamundialdietistanutricionista.org/>  
<http://www.consejodietistasnutricionistas.com/>  
<http://www.fedn.es/>