



Legumbres para+ Salud

Cocina fácil

Legumbres para+ Salud

Adaptación abreviada realizada por:

*Monteagudo-Piqueras O.; Esteras Pérez P.; Artacho Orihuela M.; Tomás Lizcano A.;
Garnica Martínez B.; Carrasco Gómez J.; Millán Millán M.*

Dirección General de Salud Pública y Adicciones
Dirección General de Asistencia Sanitaria
Consejería de Salud -Servicio Murciano Salud

D.L. 1401-2017

Diseño: NEURA Estudio



Legumbres para+ Salud

Contenidos

01

Introducción

PÁG. 06

02

Legumbres

PÁG. 08

03

Legumbres y
embarazo

PÁG. 10

04

Legumbres y
edad infantil

PÁG. 12

05

Legumbres
y personas
mayores

PÁG. 14

06

Legumbres y
deporte

PÁG. 16

07

Alergias
alimentarias

PÁG. 18

08

Mitos y
errores

PÁG. 20

09

Recetas

PÁG. 22

01

Introducción

Legumbres para +Salud es una adaptación abreviada del **Informe sobre Legumbres, Nutrición y Salud** realizado por la **Fundación Española de la Nutrición** en colaboración con la **Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN)** del **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad**. Presentado en **abril de 2017** y disponible en:

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2017/Informe_Legumbres_Nutricion_Salud.pdf



Legumbres para +Salud incorpora recetas equilibradas y tradicionales de la Región de Murcia.



02

Legumbres



Forman parte de los hábitos alimentarios tradicionales de los países mediterráneos y han sido la base de numerosas recetas de nuestra cocina. Tienen gran valor cultural y nutricional. En este grupo se incluyen alimentos como garbanzos, judías, lentejas, soja, habas, guisantes, etc.

Por sus beneficios para la salud (composición rica en proteínas, fibra, vitaminas, minerales, etc.) es importante que estén en nuestra dieta habitual y se consuman entre 3 ó 4 raciones por semana.



Una vez recolectadas, no necesitan de procesado ni de refrigeración para su conservación, por lo que disminuye el consumo de recursos naturales.

Son alimentos de bajo coste y de fácil almacenamiento.

03

Legumbres y embarazo

El contenido en folatos de este grupo de alimentos los hace especialmente importantes en el embarazo. Asimismo, durante la gestación se produce un descenso de la motilidad intestinal de la madre, causado por la progesterona, por lo que se debe aumentar el consumo de fibra.



Las legumbres son alimentos muy recomendados para aumentar el consumo de fibra en esta situación fisiológica.



04

Legumbres y
edad infantil



En la edad infantil, sobre todo en los primeros años de vida, es importante acostumbrarse a nuevos alimentos y a costumbres cotidianas saludables en alimentación. Los hábitos conseguidos en esta etapa perdurarán en la vida adulta.

En esta etapa fisiológica se debe asegurar un aporte de proteínas recomendable sin exceder su ingesta, debido a que el exceso es perjudicial para el crecimiento. La cantidad de este nutriente debe ser al menos la mitad de origen animal y la otra mitad vegetal. Las legumbres son un alimento idóneo para proporcionar proteínas de origen vegetal, además de aportar vitaminas, minerales, un alto contenido de fibra alimentaria y apenas grasa.



05

Legumbres y personas mayores

En la edad adulta se pueden producir cambios fisiológicos que repercuten en la masticación, por lo que se disminuye el consumo de proteína animal. Las legumbres son una buena opción para sustituir el aporte de proteínas de origen animal, dado que se trata de alimentos con alto contenido de proteínas, de textura blanda y de fácil masticación.

Con la edad se puede producir una disminución del tránsito intestinal, por lo que el consumo de legumbres es beneficioso dado su alto contenido de fibra alimentaria.



En esta etapa fisiológica se recomienda una ingesta mínima de fibra que oscila desde los 20 a los 35 gramos de fibra diarios para contribuir al funcionamiento normal del intestino.



06

Legumbres y deporte

Una correcta alimentación e hidratación contribuyen a la mejora del rendimiento deportivo. Las legumbres constituyen un alimento nutritivo e importante en la dieta del deportista, pero no son apropiadas para consumir en el momento anterior al evento deportivo.

En el período de reposo no se debe suprimir ningún alimento, por lo que las legumbres estarían indicadas en este momento, dado que aportan hidratos de carbono complejos que ayudarían a completar las reservas de glucógeno, tanto muscular como hepático, además de proporcionar una elevada cantidad de proteínas que contribuyen a conservar la masa muscular.





En el período de entrenamiento también se recomiendan aportes elevados de hidratos de carbono para completar los depósitos de glucógeno y para mantener la glucemia durante el entrenamiento. Por ello, las legumbres son un alimento indicado.

En el período de competición existen dos fases: las jornadas previas y el día de la prueba. En los días previos las legumbres están recomendadas para sobrecargar al máximo las reservas de glucógeno además de mantener una buena hidratación. En cambio, este alimento está totalmente desaconsejado el día que se va a competir debido a que puede causar molestias por su difícil digestión y por provocar distensión abdominal.

07

Alergias
alimentarias



Las legumbres pueden causar algunas alergias alimentarias. Las causantes de estas reacciones son las globulinas de estos alimentos.

Las alubias son las que menos alergias alimentarias causan.

Las principales legumbres que pueden ocasionar alergia son la lenteja, el guisante, el cacahuete, la soja y el altramuz.

En España ocupan el quinto como causa de alergias infantiles y el séptimo en adultos. Estas reacciones pueden provocar desde una leve urticaria hasta el shock anafiláctico, por lo que el tratamiento para estos pacientes es la supresión de la legumbre en la dieta.

08

Mitos y errores

Las legumbres engordan.

Esto no es cierto. Las legumbres en sí no son las responsables del alto nivel calórico de los platos, sino los acompañamientos la morcilla, la costilla, refritos... además del tamaño de la ración que se consuma.

Las legumbres no aportan nutrientes importantes.

Esto es falso, ya que 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.

Esto no es cierto. Las legumbres contienen hidratos de carbono complejos de digestión lenta, por lo que liberan glucosa en sangre paulatinamente. Además, al contener fibra alimentaria, ésta 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, 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.

Esto no es cierto. 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.

¿Son mejores las legumbres secas que las de conserva?.

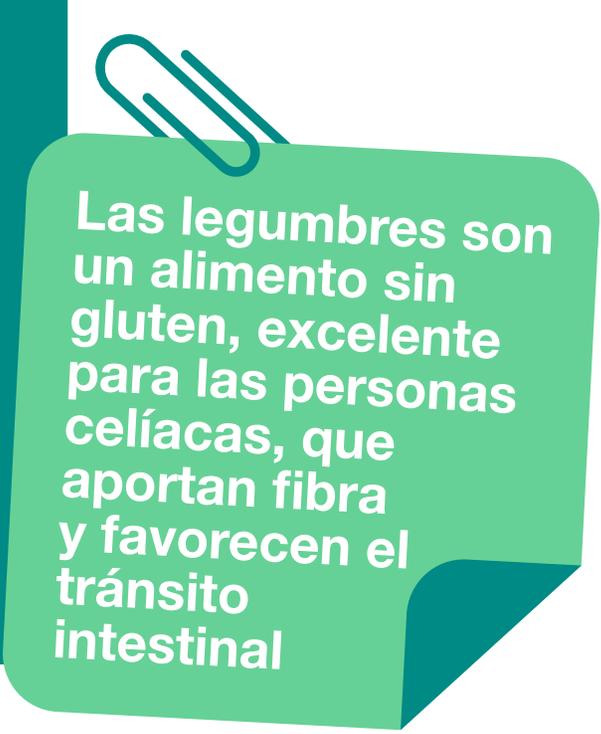
Las legumbres secas (ya cocidas) y las de conserva tienen un valor nutricional muy similar. La única diferencia es el alto contenido en sal que puedan contener algunas conservas.

Las legumbres aportan mucha grasa.

Esto no es cierto. Las legumbres en crudo aportan de media, por cada 100 gramos, tan solo 3 gramos de grasa y mayoritariamente son ácidos grasos insaturados que aportan beneficios.

09

Recetas



Las legumbres son un alimento sin gluten, excelente para las personas celíacas, que aportan fibra y favorecen el tránsito intestinal

A

Recetas con alubias

Olla gitana

Alubias estofadas

B

Recetas con garbanzos

Potaje de garbanzos

Cocido

C

Recetas con lentejas

Lentejas con arroz

Lentejas estofadas

D

Recetas con guisantes

Tortilla de guisantes con cebolla

Guisantes a la murciana

A Alubias



Son originarias de América (Perú y México). Aunque se cultivan en todo el mundo, se consumen principalmente en regiones tropicales, subtropicales y templadas.

En España, la especie más común se denomina judía escarlata o de España. También encontramos las alubias negras y las blancas, con forma arriñonada, larga y aplanada, de textura cremosa.

Poseen alto contenido de proteínas y fibra alimentaria. En relación con los minerales y vitaminas, destacan por ser fuente de calcio y selenio y poseen altos niveles de hierro, fósforo, magnesio, zinc, potasio, tiamina, niacina y vitamina B6.

A Alubias

Olla Gitana

* Ingredientes ración 200g

Garbanzos	30g
Alubias	30g
Patatas	66g
Tomate	20g
Cebolla	10g
Calabaza	10g
Judías	10g
Perejil	2g
Pera	10g
Ajo	2g
Aceite de oliva	10g

 **Energía**
326 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	32%
Proteínas	17%
Hidratos de carbono	51%



Elaboración del plato

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 15-20 min.

Tiempo cocción (normal): 90 min.

Tiempo cocción (a presión): 30 min.

Seguimos la receta tradicional a fuego lento pero, si se dispone de poco tiempo, se puede cocinar en olla rápida. Remojar garbanzos y alubias la noche antes, escurrir y colocar en una olla cubriéndolos de agua. Añadir laurel y sal y dejar a fuego lento 30 min. Después, añadir judías o bajocas, peras, patatas y calabaza, siguiendo la cocción a fuego lento. Mientras, saltear en aceite de oliva cebollas, ajos y tomates pelados, especiado con **cominos*** y **pimentón dulce***, vertiéndolo y añadiendo azafrán y hierbabuena fresca. Para espesar, freír una rebanada de **pan*** y almendras y añadir al guiso.

*
En el caso de estar elaborando un plato para personas celíacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

A Alubias

Alubias Estofadas

*

Ingredientes ración 200g

Alubias	80g
Zanahorias	30g
Cebolla	20g
Chorizo (sin gluten en caso de celiacía)	10g
Pimiento	20g
Tomate	20g
Aceite de oliva	10g

 **Energía**
391 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	32%
Proteínas	21%
Hidratos de carbono	47%



Elaboración del plato

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 20 min.

Tiempo cocción (normal): 120 min.

Tiempo cocción (a presión): 45 min.

Plato contundente y sabroso, ideal en otoño e invierno. En una olla poner alubias que previamente han estado en agua, media cebolla, tomate pelado, pimiento rojo, ajos y laurel. Cubrimos de agua y hervir. Por otro lado, sofreímos la media cebolla, ajos y el **pimentón***. Todo lo volcamos en la olla, de donde sacamos el tomate y la media cebolla, lo trituramos y añadimos ese puré de nuevo a la cocción, también las zanahorias y el chorizo. Tapamos la olla y dejamos unos 45 min. a fuego lento. Pasado ese tiempo, rectificar de sal y servir calentito.

*
En el caso de estar elaborando un plato para personas celiacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

B

Garbanzos



Su cultivo se extendió desde Turquía desde donde se extendió hacia Europa y más tarde a los continentes de África, América y Oceanía. Se conocen desde la más remota antigüedad y en nuestro país fueron los cartagineses quienes estimularon su cultivo y consumo, constituyendo en muchas ocasiones la base de su dieta.

En España se distinguen cinco variedades importantes: garbanzo castellano, blanco lechoso, venoso andaluz, chamad y pedrosillano.

En la composición nutricional de los garbanzos destacan las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. Los garbanzos son fuente de niacina y vitamina E y poseen alto porcentaje de tiamina, vitamina B6 y folatos (forma natural del ácido fólico). En cuanto a los minerales, son fuente de calcio y poseen alto contenido de hierro, magnesio, potasio y fósforo.

B Garbanzos

Potaje de garbanzos

* Ingredientes ración 200g

Patatas	40g
Garbanzos	50g
Huevo	40g
Tomate (sin gluten en caso de celiacía)	20g
Cebolla	20g
Espinacas	20g
Aceite de oliva	10g

 **Energía**
392 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	29%
Proteínas	20%
Hidratos de carbono	51%



Elaboración del plato

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 20 min.

Tiempo cocción (normal): 50 min.

Tiempo cocción (a presión): 30 min.

Dejar en remojo los garbanzos la noche anterior y poner a cocer con un poco de sal durante 90' a fuego lento o 20 min. en olla rápida. Saltear un ajo y cebolla picada, añadir **pimentón dulce*** y **tomate frito***. Volcar todo en la olla junto a los garbanzos cocidos, las patatas y las espinacas con una hoja de laurel, añadiendo medio litro de caldo. Por último, para que el caldo espese, freír un diente de ajo y una rebanada de **pan***. Majarlos y verter al conjunto. Al servir, partir un huevo cocido en cuatro partes y ponerlo encima.

*
En el caso de estar elaborando un plato para personas celiacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

B Garbanzos

Cocido



*

Ingredientes ración 200g

Pollo	60g
Garbanzos	50g
Chorizo (sin gluten en caso de celiacía)	10g
Zanahoria	10g
Apio	10g
Patatas	50g
Calabaza	10g

 **Energía**
365 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	29%
Proteínas	27%
Hidratos de carbono	44%

Elaboración del plato

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 15 min.

Tiempo cocción (normal): 90 min.

Tiempo cocción (a presión): 40 min.

Es un plato muy completo con muchas variantes regionales. La noche antes, dejamos los garbanzos en agua, ponemos una olla con agua que cubra los garbanzos. Añadimos el pollo, sal y dejar unos 20 min. A continuación, poner las verduras troceadas como apio, zanahorias, patatas y calabaza. Dejar unos 25 min. que se haga un buen caldo. Finalmente, incorporar el **chorizo***. En Murcia también se le ponen **pelotas de carne (elaboradas con productos sin gluten: pan rallado, embutidos, especias, en caso de celiacía)**. Si cueles el caldo, puedes agregar **fideos*** y tener una deliciosa sopa.

*
En el caso de estar elaborando un plato para personas celiacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

C

Lentejas

Proceden del suroeste de Asia, (Turquía, Siria, Irak), desde donde su cultivo se extendió rápidamente por los países de la cuenca mediterránea. Actualmente es una planta muy cultivada en todas las regiones templadas, ya que resulta fácil de cosechar, favorece la regeneración de los terrenos al alternar su cultivo con el de los cereales, barata, de fácil conservación y capaz de combinar con todo tipo de alimentos.

Se utilizan dos variedades para el consumo humano: una produce semillas pequeñas de color castaño, y la otra amarillas y de mayor tamaño, aunque existen numerosos tipos de lentejas que se clasifican según el color de la simiente.

En la composición nutricional de las lentejas son relevantes las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. En cuanto a los micronutrientes, las lentejas son fuente de magnesio, selenio y folatos (forma natural del ácido fólico) y poseen alto contenido de hierro, zinc, potasio, tiamina, niacina y vitamina B6.

C

Lentejas

Lentejas con arroz

*

Ingredientes ración 200g

Lentejas	60g
Espinacas	38g
Cebolla	20g
Ajo	2g
Arroz	40g
Tomate	10g
Aceite de oliva	10g

 Energía
439 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	23%
Proteínas	17%
Hidratos de carbono	60%



Elaboración del plato

Dificultad: Fácil**Tiempo preparación: 15 min.****Tiempo cocción (normal): 35 min.****Tiempo cocción (a presión): 15 min.**

Plato lleno de vitaminas y de hierro. Poner en una cacerola el agua, las lentejas, cebolla, una cabeza de ajos entera, tomate pelado y laurel a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y salpimentar. A continuación, echar el arroz y a los 10 min. añadir las espinacas y un poco de **cúrcuma***. Mover de vez en cuando para que no se queme, cocinando a fuego lento. Finalmente, servir con una cucharadita de vinagre de Jerez.

* En el caso de estar elaborando un plato para personas celíacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

C

Lentejas

Lentejas estofadas

*

Ingredientes ración 200g

Lentejas	80g
Patatas	70g
Cebolla	20g
Zanahoria	20g
Aceite de oliva	10g

 **Energía**
400 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	25%
Proteínas	20%
Hidratos de carbono	55%



Elaboración del plato

Dificultad: Fácil**Tiempo preparación: 15 min.****Tiempo cocción (normal): 30 min.****Tiempo cocción (a presión): 15 min.**

Gran plato de legumbres, elaborado sin grasa y con gran poder saciante, para los días de frío. En una cacerola poner un poco de aceite de oliva, donde sofreímos la cebolla. Luego añadir **pimentón dulce***. A continuación, añadir el agua con las lentejas y laurel. Cocer con la tapa hasta que hierva, bajar el fuego y agregar las patatas y zanahorias troceadas y salpimentar. De manera opcional, poner una cucharadita de **cúrcuma*** y otra de jengibre rallado. Bajar el fuego y tener durante unos 15 - 20 min. y listo para comer.

* En el caso de estar elaborando un plato para personas celiacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

D

Guisantes



Originarios de Oriente Medio y de Asia Central, donde se cultivan desde hace miles de años. Hoy en día, es una legumbre conocida en todo el mundo.

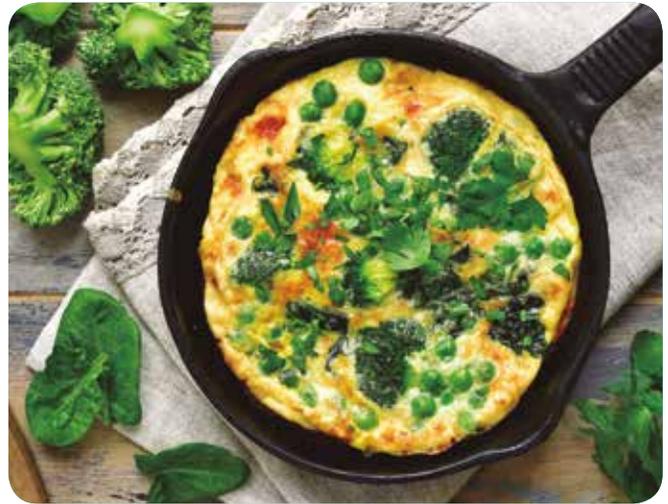
Los guisantes pertenecen a la familia de las leguminosas, a pesar de que popularmente se consideran verduras. Los guisantes secos son las semillas maduras de la planta homónima, y se encuentran encerradas dentro de una cubierta o vaina de color verde intenso.

En la composición nutricional de los guisantes se hallan las proteínas y su alto contenido de fibra alimentaria. Respecto a los minerales y vitaminas, son fuente de folatos (forma natural del ácido fólico) y poseen alto contenido de hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, tiamina y niacina.

D

Guisantes

Tortilla de guisantes con cebolla



*

Ingredientes ración 200g

Huevos (1)	60g
Cebolla	50g
Guisantes cocidos	80g
Aceite oliva	10g

 Energía
220 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	68%
Proteínas	17%
Hidratos de carbono	15%

Elaboración del plato

Dificultad: Fácil

Tiempo preparación: 20 min.

Tiempo cocción: 25 min.

En una sartén antiadherente, rehogar con aceite de oliva la cebolla picada fina hasta que empiece a dorarse. En ese instante, agregar los guisantes cocidos previamente y dejar sofreír un poco. Mientras tanto, en un cuenco batir los huevos con un poco de sal. Cuando estén los guisantes casi hechos, agregar los huevos y dejar cuajar la tortilla, primero por un lado y luego por el otro.

*
En el caso de estar elaborando el plato para personas celíacas, si añade especias molidas, deben estar etiquetadas "SIN GLUTEN".

D Guisantes

Guisantes a la murciana



* Ingredientes ración 200g

Guisantes	100g
Jamón a taquitos y chorizo	40g
(sin gluten en caso de celiaquía)	
Huevo duro	20g
Harina	5g
(sin gluten en caso de celiaquía)	
Cebolla	25g
Aceite de oliva	10g

 **Energía**
381 Kcal

Porcentaje de energía total

Grasas	54%
Proteínas	28%
Hidratos de carbono	18%

Legumbres para +Salud

Elaboración del plato

Dificultad: Media

Tiempo preparación: 18 min.

Tiempo cocción (normal): 40 min.

En una olla con agua hirviendo, se pone la sal y los guisantes o 'péssoles' como se conocen en la huerta de Murcia. Por otro lado, en una sartén sofreír la cebolla picada bien fina. Una vez dorada añadir el jamón cortado y el **chorizo*** que rehogamos 5 - 6 min., para a continuación poner la **harina*** y el **pimentón dulce***. Con una **cuchara de madera** (*no utilizar madera en caso de celiaquía ya que su porosidad dificulta el lavado y por lo tanto puede contaminar con facilidad el plato*) mover constantemente para que no se pegue y vamos añadiendo poco a poco el caldo de la cocción de los guisantes reservado. Echamos los guisantes cocidos previamente para, al final, incorporar el huevo duro cortado en cuatro partes.

*
En el caso de estar elaborando un plato para personas celiacas, los productos marcados (*) deben estar etiquetados "SIN GLUTEN"

Legumbres para+ Salud

