

Las legumbres

Información sobre sus propiedades nutricionales

Hidratos de carbono

Son una fuente importante de hidratos de carbono (25-60% peso seco), de los cuales la principal fracción corresponde al almidón. Al ser hidratos de carbono complejos, de absorción lenta y bajo índice glicémico, ayudan a controlar los niveles de glucosa e insulina en sangre y son útiles para los diabéticos.

El contenido en fibra en el grano seco de las legumbres oscila entre 3-26%, siendo fundamentalmente de tipo soluble. Este alto contenido en fibra soluble, de hecho, ayuda a reducir el riesgo de cardiopatías coronarias.

Contenido lipídico

Las legumbres presentan un bajo contenido lipídico (1-7% peso seco), por lo que tienen un aporte calórico bajo, excepto en el caso de los cacahuetes, la soja y el altramuza, que pueden alcanzar un contenido graso de hasta el 40%. Las legumbres son ricas en ácidos grasos insaturados.

Vitaminas

Las legumbres tienen un contenido en vitaminas relativamente bajo. No obstante, se las considera una buena fuente de vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico) y vitamina E.

Contenido proteico

El contenido proteico en las legumbres varían entre un 9-29% en garbanzos, 14-36% en guisantes, un 19-39% en lentejas, judías y habas y un 26-55% en altramuces y soja. El perfil de aminoácidos de las legumbres muestra un bajo contenido en metionina y cisteína y un elevado contenido en lisina y treonina en los que son deficientes los cereales. Por ello, se recomienda consumirlos conjuntamente.

Minerales

Las legumbres son una buena fuente de minerales, especialmente de calcio, hierro y zinc, pudiendo cubrir hasta un 20% de las necesidades diarias de minerales en adultos.

Se han observado niveles elevados de zinc en altramuza, lenteja y garbanzo; mientras que los niveles más elevados de calcio se han detectado en altramuza, habas, judías y garbanzos. Los niveles de hierro más elevados lo presentan las judías, habas y lenteja.

Antioxidantes

Las legumbres son ricas en compuestos bioactivos como sustancias fitoquímicas y antioxidantes, que contribuyen a la prevención de enfermedades crónicas y favorece la buena salud.

