



## BENEFICIOS DE LAS LEGUMINOSAS PARA TU SALUD

Las leguminosas son un tipo de planta, cuyo fruto está dentro de una vaina, a ese fruto se le llama legumbre. Las legumbres son la semilla seca de la planta; y a esa familia pertenecen los frijoles, los garbanzos, las lentejas, las alubias, las habas, etc. Seguro son alimentos que has escuchado y que, si aún no incorporas a tus platillos, aquí te presentaremos algunos datos del por qué deberías de consumirlas más a menudo en los platillos familiares.

Las legumbres son una excelente opción por su impresionante perfil nutricional. Son consideradas como un alimento alto en fibra tanto soluble como insoluble; por lo que, ayudan a mejorar el tránsito intestinal y la digestión para evitar el estreñimiento. El alto contenido de fibra ayuda a reducir los niveles de colesterol en sangre, disminuyendo el riesgo de enfermedades del corazón, y contribuye al control del azúcar en sangre, lo que es beneficioso para todos y no sólo para adultos.

Además, junto con su alto contenido de proteínas, son alimentos que ayudan a generar saciedad y tener menor sensación de hambre. Las legumbres son una excelente fuente de proteínas vegetales, ideales para quienes siguen dietas a base de plantas. Un contenido adecuado de proteínas es esencial para el mantenimiento y reparación de todos los tejidos del cuerpo, incluyendo los músculos. Adicionalmente, son la base para la creación de proteínas que fortalezcan el sistema inmune, factor importante para evitar que tus niños se enfermen.

Aunque su contenido de proteína es alto, no es completo como el de los productos de origen animal. En las proteínas vegetales, suele faltar o estar en menor cantidad uno o más de los aminoácidos esenciales para llamar a una proteína como “completa”; por lo que al combinar legumbres y cereales, se complementan perfectamente. Algunos cereales con los que perfectamente pueden combinar las leguminosas son la tortilla, arroz, pan, pasta.

Las legumbres también destacan como fuente de minerales esenciales; especialmente de hierro; así como, de folato, magnesio y fósforo. El hierro es esencial para la formación de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno en el cuerpo, factor muy importante en todas las etapas de la vida, pero en especial durante la niñez. Por su lado, el magnesio es vital para la función de los músculos y para mantener un adecuado equilibrio entre los minerales del cuerpo. El fósforo contribuye a la formación de huesos y dientes fuertes de tus niños. Las legumbres son clasificadas como alimentos con muy bajo contenido de sal, lo que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con el corazón.

Agregar legumbres en las comidas diarias puede traer grandes beneficios a la salud de tu familia, desde una mejor digestión hasta un sistema inmune más fuerte. Puedes incluirlas en sopas, guisos, ensaladas o incluso como acompañamiento en tus platillos principales. Con su sabor versátil y alto valor nutricional, las legumbres son una forma deliciosa y saludable de mejorar la calidad de vida de todos en casa.

#### Referencias bibliográficas:

- Olmedilla, B., Farré, R., Asensio, C., Martín, M. (2010). Papel de las leguminosas en la alimentación actual. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética, (2) 14 76-72. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-nutricion-humana-dietetica-283-articulo-papel-las-leguminosas-alimentacion-actual-X2173129210523381>
- Guerrero Wyss, Leonardo, & Durán-Agüero, Samuel. (2020). Legume consumption and relationships with chronic noncommunicable diseases. Revista chilena de nutrición, 869-865, (5)47. <https://dx.doi.org/10.4067/s7518202000500865-0717>
- F. Saura-Calixto, I. Goñi & J. Serrano. (2007). CARACTERIZACIÓN DE LOS ALIMENTOS TRADICIONALES DE LA DIETA ESPAÑOLA: ALEGACIONES NUTRICIONALES Y ALEGACIONES EN SALUD. Consejo Superior de Investigaciones Científicas. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/docs/27-04-2016-429-capitulo-4-legumbres-2007.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2021). Datos sorprendentes sobre las Legumbres que quizás desconocías. FAO. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/6abf9eba-ae4-41eb7-bc69-c5093cc899c0/content>