

Declaración de la Fundación Española de la Nutrición sobre la importancia nutricional de las legumbres

Con motivo del Día Mundial de las Legumbres, declarado oficialmente el 10 de febrero por la FAO, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) ha considerado elaborar esta Declaración para destacar su valor nutricional en la alimentación como aliadas para la sostenibilidad del planeta.



1

Las legumbres forman **parte esencial de la tradicional Dieta Mediterránea** y es importante recuperar su consumo, como está ocurriendo desde el año 2015, con un 7,6% de aumento, aunque todavía lejos de las recomendaciones. Aún más, teniendo en cuenta que se trata de un grupo de gran interés nutricional, de acuerdo con la evidencia científica disponible.

2

Las legumbres de grano (lentejas, guisantes, judías, garbanzos, etc.) cuentan con un **buen contenido en proteínas** (20-30%), un **alto contenido en hidratos de carbono** (30-60%), mayoritariamente complejos, y **bajo contenido en grasa** (1-5%).

3

Además de ser una importante fuente de proteínas e hidratos de carbono complejos, aportan también **fibra**, **minerales** (K, P, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cu y Mn entre otros), **vitaminas** (destacando las del grupo B y la E) y distintos **compuestos bioactivos**.

4

Su alto contenido en proteínas hace que las legumbres sean la **principal fuente de proteína vegetal**. Además, la calidad nutricional de la proteína puede aumentar mediante la complementación proteica con cereales y/o con cantidades pequeñas de carne o pescado.

5

Son ideales para **deportistas, grupos de población vulnerables y distintas situaciones fisiológicas**: niños, adolescentes, mujeres gestantes y lactantes y adultos mayores.

Por sus componentes bioactivos, destacan sus efectos potencialmente beneficiosos en la prevención y en el tratamiento de las **enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer**, así como para un **envejecimiento saludable**.

Son de **fácil almacenamiento y transporte**, al no necesitar procesado ni refrigeración para su conservación.

Las legumbres son un **cultivo sostenible** y de un **perfil medioambiental excelente**. Necesitan escasa cantidad de agua, son resistentes a las sequías y a las heladas, emiten poco CO₂ en su producción y fijan nitrógeno al suelo, aumentando la fertilidad.

Las legumbres **no tienen una estación fija**, pueden formar parte de cocidos tradicionales y platos de cuchara; platos ligeros y refrescantes, como ensaladas o cremas frías, purés o, incluso, en aperitivos como el hummus. En todas sus variedades y posibilidades de preparación **son aptas para cualquier ingesta del día**, y son un factor clave para modular adecuadamente el resto de nutrientes que incluyamos para conseguir una dieta equilibrada.

La recomendación de los expertos es consumir entre **3 y 4 raciones a la semana, durante todo el año**. Las legumbres son tendencia nutricional y los grandes chefs de todo el mundo las utilizan para conseguir platos de alto valor gastronómico, saludables y sostenibles.

6

7

8

9

10