

EL poder de las legumbres

Una fuente proteica sabrosa, saludable y a bajo costo

Loreto Muñoz loreto.munoz@ucentral.cl

Adriano Costa de Camargo adrianoecamargo@inta.uchile.cl



Son una buena fuente de proteínas, fibra, hierro, zinc y folatos, muy importantes por su alto valor nutricional y funcional.

Los porotos, lentejas y garbanzos han sido parte de nuestra dieta desde tiempos inmemoriales. Las legumbres han jugado un papel fundamental en la nutrición de la población a nivel mundial y a un costo razonable, esto es de gran importancia en países en desarrollo donde el consumo de carne es limitado o muy costoso. Desde el punto de vista nutricional, las legumbres pueden garantizar la seguridad alimentaria, y esto se ha hecho aún más evidente durante la pandemia de COVID-19 ya que, en abril de 2020, los periódicos ya daban cuenta de un aumento significativo (más de 300%) en sus ventas¹.

Estos granos son una buena fuente de proteínas, fibra y otros componentes como hierro, zinc y folatos, muy importantes en la dieta por su alto valor nutricional y funcional. No contienen grasas saturadas y, en su mayoría, tienen un bajo índice glicémico. En promedio, las legumbres contienen cerca del doble de proteínas que algunos cereales integrales como el trigo, avena, cebada y arroz².

En la actualidad, los productos en base a legumbres se están introduciendo en los mercados y son cada día más populares y apetecidos por los consumidores. Hoy tenemos en el mercado productos variados, dulces y salados, nutritivos y saludables a partir de legumbres. Actualmente podemos encontrar galletas de legumbres, brownies de porotos negros, hummus, fideos de lentejas o garbanzos, snacks de garbanzos entre otros; y también podemos encontrar harinas de garbanzos o lentejas o porotos que pueden ser utilizadas en muchas preparaciones dulces y saladas. La iniciativa de Polo trabaja en lanzar al mercado un portafolio de productos con valor agregado e innovadores para contribuir a esta oferta, de los



cuales destacamos el lanzamiento en el mercado de snacks de lenteja y de garbanzo con la empresa DelMoli, y el pronto lanzamiento de “porotos en 10 minutos” con Tucapel. Consumir estos productos permite aumentar la ingesta de proteínas de manera saludable, lo cual es particularmente importante para personas vegetarianas o veganas³.

El contenido de proteínas en las legumbres varía desde 15 a 30%, pero no solo es importante la cantidad de proteínas, sino también la calidad de ellas; eso hace referencia al tipo y cantidad de aminoácidos (unidades que conforman las proteínas) y contenido de los aminoácidos esenciales (aquellos que debemos ingerir con los alimentos). Las legumbres son deficientes en algunos aminoácidos esenciales, por eso se recomienda su consumo en combinación con otras fuentes de proteína vegetal, como trigo o arroz, lo que genera una proteína más completa⁴.

Nuestro país posee una gran variedad de legumbres con diferentes tamaños, colores, formas, etc.; donde se encuentran chícharos, poroto de tipo toronjil, curi, manteca, pallar araucano, sapito, pinto rojo, hallado, cabrita, capi morado, kele puta, pallar jaspeado y garbanzo negro, garbanza, entre muchos otros, poseen diferentes atributos que contribuyen a la prevención de enfermedades. Esta gran diversidad de legumbres chilenas, han estado un poco olvidadas en los supermercados, pero existen y se pueden conseguir en ferias y mercados regionales. Lo que nunca debemos olvidar es que las legumbres son ricas, nutritivas, económicas, fáciles de preparar y están disponibles todo el año, y su consumo nos pueden ayudar a prevenir enfermedades, mejorar nuestra nutrición y contribuir al bienestar general, así que solamente tenemos que buscarlas, usar la creatividad y preparar un delicioso plato de legumbres.

1 (FAO, 2021) <http://www.fao.org/chile/noticias/detail-events/es/c/1374027/#:~:text=Dado%20que%20las%20legumbres%20son,seguridad%20alimentaria%20de%20los%20hogares.>

2 F. Saura-Calixto, I. Goñi & J. Serrano (2017) “Caracterización de los alimentos tradicionales de la dieta española: alegaciones nutricionales y alegaciones en salud”; CSIC, Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación

3 Asociación de legumbristas de España (2018) “LEGUMBRES, PIEDRA ANGULAR DE LAS DIETAS VEGETARIANAS Y VEGANAS. EL EJEMPLO DE LA INDIA, PARADIGMA MUNDIAL DEL CONSUMO DE LEGUMBRES”

<http://comerlegumbres.com/2018/01/29/legumbres-piedra-angular-de-las-dietas-vegetarianas-y-veganas-el-ejemplo-de-la-india-paradigma-mundial-del-consumo-de-legumbres/>

4 FAO (2016) “Legumbres, semillas nutritivas para un futuro sostenible”. FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura