

CINE THE GENTLEMEN EXPOSICIONES RODIN EN MADRID VIAJE GANTE

2€
SPAIN

Nº 1.459 DEL SÁBADO 29 DE FEBRERO AL VIERNES 6 DE MARZO DE 2020

Supertele

P.V.P. CANARIAS: 2,10 €, SIN IVA



Se graba
'Libertad', una
de bandoleros

Cosmo
Dos décadas
en España



Jurado 'prodigioso'
Ainhoa Arteta, Andrés
Salado y Nacho Duato

PROTAGONIZA DESDE EL VIERNES 6
LA SERIE DE AMAZON PRIME VIDEO

ROBERTO ÁLAMO ES 'CARONTE'

vida sana

MARTA CÁMARA

Su riqueza nutricional exige recuperarlas en la mesa según todas las asociaciones dietéticas.

El ABC de las

En 2016 se celebró el Año Internacional de las Legumbres con el objetivo de que aumentara su consumo a cinco kilos al año por persona. Hoy, la cifra llega a algo más de tres kilos, pero si se duplicase su ingesta mejoraría la salud de la población y la sostenibilidad del planeta. En esto están de acuerdo todas las asociaciones dietéticas, pero en torno a las legumbres se han forjado mitos como que engordan o que son flatulentas. No es cierto. Su riqueza nutricional compensa una ingesta calórica injustamente tachada de elevada, y si se cocinan a fuego lento no producen gases. Descubre el origen y los beneficios de cada una de las variedades e inclúyelas otra vez en tu dieta.

Judías

Pertenecen a una subfamilia llamada faboideae que engloba las alubias, las judías verdes, las pintas o las habas. Originarias de Centroamérica y México, donde se llaman frijoles o habichuelas, conquistaron el paladar de Cristóbal Colón, que decidió traerlas. Tienen pocas calorías y gran poder saciante por su contenido en fibra. Regulan el azúcar en sangre y el colesterol. Son ricas en fósforo, magnesio, vitamina B9 y ácido fólico.

Lentejas

También son faboideae, pero su origen hay que buscarlo en Oriente, y en



Mejor a granel

Cada vez hay más establecimientos en los que comprar legumbres a granel. Las ventajas para el medio ambiente y la economía local son claras, ya que se reducen plásticos, embalajes e intermediarios, pero también las hay para el consumidor. Por un lado se evita el desperdicio, ya que se nos permite comprar cualquier cantidad; por otro, hay una mayor oferta de variedades que podemos tocar y hasta oler! Y además se trata de alimentos libres de aditivos, y de primerísima calidad.

Y no, no engordan

Una cosa es comerse una fabada o un cocido completo y otra muy distinta incorporarlas acompañadas de verduras o hacerlas en ensalada. Como explica la doctora Paula Rosso, nutricionista del Centro Médico Lajo

Plaza, "siempre que se consuman a la hora del almuerzo y se tomen en solitario o mezcladas con verduras, no hay que temer que disparen la báscula". Es más, las alubias, por poner un ejemplo, bloquean la absorción de los carbohidratos.



Cacahuets, cuidado

Los 'falsos' frutos secos son legumbres realmente. Sin embargo, aunque muy saludables, hay que dosificarlos.

Cinco al día

Unos 100 g contienen unas 600 calorías, un tercio del total diario recomendado. Son ricos en vitaminas y

minerales esenciales, pero como dice la doctora Rosso, "toca contar y el máximo permitido serían 33 cacahuets a mediodía o media tarde, una o dos veces por semana. El problema es que son adictivos". ¿Puedes parar de comerlos?

la actualidad, un tercio de su producción se realiza en India. En el Imperio romano las lentejas eran el alimento que aseguraba la salud y la fuerza de su ejército y eran consideradas como un

manjar exquisito por las clases altas. Y eso que aún no sabían de su alto contenido en fibra, vitaminas y hierro. Según la Sociedad Española de Nutrición, una ración aporta el 90 por ciento

del valor diario recomendado de ácido fólico.

Garbanzos

Su origen es mediterráneo y pertenecen a la rama de las cicereae. Se asocian siempre a la po-

breza y a las clases más bajas y se sabe que los griegos de la época clásica comían garbanzos en los banquetes fúnebres. Son una estupenda fuente de proteína vegetal y un alimento del que deberían abusar los vegetarianos. Los garbanzos son ricos en polifenoles, betacaroteno y vitaminas A, B, C, E y K; previenen las enfermedades provocadas por la oxidación; controlan la diabetes, y fortalecen los huesos y el corazón.

Guisantes

Se han encontrado restos fosilizados de guisantes en yacimientos arqueológicos del Próximo Oriente que datan de hace casi 10.000 años. Contienen minerales como calcio, sodio, hierro, zinc, selenio, potasio y fósforo. Su bajo aporte calórico los convierten en un aliado para bajar de peso.

Almortas

Fue la legumbre más consumida en la posguerra y el ingrediente principal de las gachas, pero en 1944 se prohibió comerlas porque su consumo continuado podía provocar parálisis y deformaciones de columna. En el año 2018 se volvió a aprobar su uso en forma de harina.

Altramuces

De la familia de las fabales, hace unas décadas se tomaban como si fueran pipas y en la actualidad vuelven a estar de moda por su valor nutricional.

legumbres

