

LAS LEGUMBRES

Las semillas de leguminosas forman parte de los hábitos alimentarios tradicionales de los países mediterráneos y han sido la base de numerosas recetas de nuestra cocina, de gran valor cultural, pero también nutricional. En este grupo se incluyen alimentos como garbanzos, judías, lentejas, soja, habas, guisantes, etc.

Las legumbres se encuentran entre los primeros productos alimenticios cultivados por el hombre y se consumen como semillas secas, limpias y separadas de la vaina.

Existen numerosas guías alimentarias que recogen cual debe ser el consumo adecuado de los distintos grupos de alimentos, recomiendan que la ingesta de este grupo se realice de forma semanal, con un consumo entre 3 y 4 veces por semana.

Su contenido energético medio no es muy elevado, unas 300 kcal/100 g de alimento, teniendo en cuenta que una ración habitual de estos alimentos es aproximadamente de 60-80 g en un adulto, una ración de lentejas tan sólo aporta 180 kcal-240 kcal. El tamaño de la ración habitual será inferior si hablamos de niños (35-50 g) o personas de edad avanzada (50-65 g) y superior si hablamos de adolescentes (65-100 g). En España, el consumo medio real de este grupo de alimentos es de 12,9 g por persona y día.

Las leguminosas son también una excelente fuente de proteína, de buena calidad, próxima a la de origen animal, que se puede complementar con la proteína de los cereales.

En estos alimentos abundan los hidratos de carbono complejos, contiene también una importante cantidad de fibra, sobre todo soluble. Resaltar que las legumbres, junto con los cereales, son una de las principales fuentes de fibra alimentaria de nuestra dieta.

Otra característica importante es su bajo contenido de lípidos o grasa.

También se puede destacar su contenido en minerales como calcio, magnesio, potasio, zinc o hierro y de casi todas las vitaminas, especialmente B₁ (tiamina), B₂ (riboflavina) y ácido fólico.

Colegio Público de Infantil y Primaria

La Aduana



Menú Comedor Escolar

Mes de DICIEMBRE 2014