

ALIMENTO IMPRESCINDIBLE

Los tesoros ocultos de las legumbres: **salud en cada bocado**

Las legumbres poseen múltiples beneficios para nuestra salud, no solamente siendo un alimento esencial que entrega proteínas de buena calidad, sino que ayuda a prevenir y combatir enfermedades mediante sus poco conocidos compuestos bioactivos.



Numerosos son los beneficios que tienen las legumbres para la salud.

CEDIDA

POR: EQUIPO EL DÍA

Las legumbres son un grupo de alimentos que abarca diversas variedades como lentejas, garbanzos, arvejas, chícharos y habas, que aportan beneficios nutricionales a lo largo de toda nuestra vida, desde el inicio de la alimentación hasta la adultez mayor, ya que ayu-

dan por ejemplo, a reducir el colesterol LDL, regular los niveles de azúcar en la sangre y disminuir el riesgo de enfermedades al corazón. Si bien son conocidas por nutrir nuestro cuerpo, entregándonos energía, proteínas, carbohidratos y grasas, además aportan compuestos bioactivos, que poseen beneficios más allá de los nutrientes mencionados. Es tal el poder de estos componentes que en

pequeñas cantidades puede reducir el riesgo de presentar enfermedades crónicas no transmisibles, y a su vez mejorar el estado de salud.

Los compuestos bioactivos difieren en cantidad y tipo, dependiendo del alimento, ya sean frutas, verduras y/o legumbres. Respecto de este último grupo, destacan los polifenoles, que se encuentran mayormente en las lentejas, los fitoesteroles, encontrados en mayor concentración en garbanzos, y los galactoligosacáridos, presentes en todas las legumbres, principalmente en su piel. Respecto a los polifenoles, estos actúan cuidando la salud del corazón ya que son antioxidantes, que poseen efectos vasodilatadores y antiinflamatorios. Además, tienen la capacidad de mejorar el perfil lipídico, previniendo el desarrollo de aterosclerosis, que es la acumulación de grasa en las arterias y que puede desencadenar infartos. Continuando con los fitoesteroles los cuales su principal beneficio es la disminución de la concentración en sangre de colesterol, principalmente el colesterol LDL o también conocido como colesterol "malo", siendo importante en la prevención de enfermedades cardiovasculares. Finalmente, los galactoligosacáridos, que si bien, pueden generar algunas molestias clásicas del consumo de legumbres como las flatulencias, estimulan de forma beneficiosa el crecimiento de las bacterias buenas que poseemos

en nuestro organismo, ya que son "el alimento" de estas. Además, las bacterias al ser alimentadas producen algunos compuestos, como los ácidos grasos de cadena corta, que ayudan por ejemplo, a inducir la muerte de células tumorales. Cabe destacar que estos malestares se pueden reducir mediante el remojo, cocción, germinación y fermentación.

Es importante destacar que no existe una sola legumbre que posea todos estos beneficios. Es por ello que se recomienda un consumo variado al menos dos veces por semana, para incorporar los diferentes beneficios. Cada vez existen más recetas innovadoras con legumbres, aparte de su formato tradicional como guisos, ya que son versátiles, y mediante diversas técnicas culinarias se modifica su consistencia, color y sabor, permitiendo incorporarlas a lo largo del día. Por ejemplo, se pueden utilizar en preparaciones saladas como ensaladas, hummus, tortillas y hamburguesas. Pero también se pueden incorporar en preparaciones dulces como galletas de garbanzos, brownies de porotos negros y nutella vegana.

Son formas menos tradicionales, pero que pueden resultar más atractivas, especialmente para los niños, contribuyendo así a mejorar la salud de la población, resaltando el tratamiento no farmacológico dentro del manejo de las enfermedades.