



HYPOPHOTOS

## CLAVES PARA MEJORAR SU DIGESTIÓN Y ASIMILACIÓN:

# Así se comen las legumbres para evitar la inflamación

Porotos, lentejas y garbanzos son las más conocidas y consumidas en Chile, pero también existen otras especies que están adquiriendo protagonismo.

VALENTINA PIZARRO B.

Comprender la estructura interna de los alimentos que se consumen permite saber de qué manera el cuerpo procesa los nutrientes y cómo se comporta en relación a ciertas comidas o mezclas de alimentos. En este caso, las legumbres, pese a que se caracterizan por tener un alto contenido en proteínas, fibra y carbohidratos complejos, también presentan muchas molestias asociadas a su consumo, como la hinchazón posterior.

En la inflamación del cuerpo por el consumo de legumbres influye el tipo de semilla, la forma de preparación, la porción y, sobre todo, el tratamiento previo de cada grano. La hinchazón asociada a las legumbres responde a una preparación errónea por desconocimiento del tipo legumbre consumida y sus requerimientos de alimentación.

Paula Lobovsky, nutricionista y presidenta de la Asociación Chile-

na de Nutricionistas Vegetarianos (Achinuv), explica sobre la inflamación: "Los oligosacáridos actúan como la rafinosa en la legumbre, fermentando en el colon, generando gases e hinchazón. Esto se puede evitar remojando las legumbres, pero en caso de no remojarlas, bastaría no cocerlas completamente".

Muchos de los problemas que presenta el consumo de legumbres se evitan con el remojo consciente y en los días previos indicado según cada preparación. "Remojar, cocer y reposar las legumbres ayuda. El remojo disuelve oligosacáridos, la cocción desnaturiza proteínas y ablanda fibras, y el reposo libera gases y convierte almidones en fibra dietética", señala Lobovsky. Agregando que se remojan los garbanzos, porotos y lentejas, exceptuando las rojas y amarillas.

Pese a que las arvejas partidas y el maní no necesitan remojo, un breve tratamiento con agua mejo-

ra su digestión y asimilación.

Es importante comprender, explica, que el maní también es una legumbre, pero que se agrupa en la familia de los frutos secos por su contenido en grasas. Una de las formas de evitar la hinchazón es priorizar su ingesta molido, tostado o sin piel.

Entre otras legumbres no tan conocidas que han ido sumando adeptos, está el poroto aduki, el poroto mung y el poroto guandú, que si bien no son nativos se encuentran fácilmente en el mercado.

Resulta clave mejorar la preparación en las legumbres para así incrementar su consumo sin presentar los malestares estomacales habituales. Según cifras de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Chile, en 2001 se consumían hasta cuatro kilos anuales per cápita de porotos, lentejas y garbanzos, cifra que actualmente apenas alcanza el kilo y medio por persona.