

# Las legumbres

## Información sobre sus propiedades nutricionales

### Hidratos de carbono

Son una fuente importante de hidratos de carbono (25-60% peso seco), de los cuales la principal fracción corresponde al almidón. También es destacable su contenido en fibra, que oscila entre 3-26%, que ayuda a regular el tránsito intestinal.

### Contenido lipídico

Las legumbres presentan un bajo contenido lipídico (1-7% peso seco), por lo que tienen un aporte calórico bajo, excepto en el caso de los cacahuetes, la soja y el altramuz, que pueden alcanzar un contenido graso de hasta el 40%.

### Beneficios para la salud

Las legumbres juegan un papel importante para el control y prevención de enfermedades crónicas, como:

- **Diabetes tipo 2.** El contenido en fibra, almidón y proteínas de la legumbres ayudan a controlar los niveles de glucosa e insulina en sangre.
- **Obesidad y sobrepeso.** Las legumbres por sus propiedades saciantes.
- **Salud cardiovascular.** Su alto contenido en fibra soluble (conocido por su efecto en la disminución del colesterol LDL ("malo") reduce el riesgo de cardiopatías coronarias.
- **Salud gastrointestinal,** regulando el tránsito digestivo.
- **Cáncer.** La ingesta de legumbres ejerce un efecto protector frente al cáncer colorrectal.

### Contenido proteico

El contenido proteico en las legumbres varían entre un 9-29% en garbanzos, 14-36% en guisantes, un 19-39% en lentejas, judías y habas, y un 26-55% en altramuces y soja. Se recomienda consumirlas junto con cereales para obtener un mayor aporte proteico.

### Minerales y vitaminas

Las legumbres son una buena fuente de minerales, especialmente de calcio, hierro y zinc, pudiendo cubrir hasta un 20% de las necesidades diarias de minerales en adultos. Además, se las considera una buena fuente de vitaminas del grupo B y vitamina E.



Grupo Operativo LEGSAPIENS. Generando oportunidades: Sistemas de cultivo innovadores basados en las leguminosas grano, financiado por:



Este proyecto está subvencionado en un 80% por FEADER a través de la Dirección General de Desarrollo Rural, Innovación y Formación Agroalimentaria (DGDRIFA) por un importe de 559.562,74 euros.