

Domingo Carrera

Médico internista
especialista en Nutrición del
Centro Médico-Quirúrgico
de Enfermedades Digestivas



«No engordan porque aportan una excelente proteína vegetal»

-¿Por qué tomamos menos legumbres actualmente?

-La razón es el ritmo de vida, que hace que comamos menos comida casera y también influye la falsa creencia de que engordan, pero no es así, ya que se trata de una excelente proteína de origen vegetal, que se puede preparar de múltiples formas haciendo que sean deliciosas al gusto y sin calorías.

-¿Hay legumbres mejores y peores?

-Todas son buenos alimentos, pero quizá las que aportan más proteínas y vitaminas son las lentejas, alubias, frijol de soja y garbanzos. Por otra parte, hay que hablar de guisantes y habas, menos nutritivos y con menores niveles de vitaminas y minerales.

-¿Qué cantidad de legumbres deberíamos tomar semanalmente?

-Como mínimo una vez a la semana, por lo menos 100 gramos cocinadas, aunque es más saludable consumirlas 2-3 veces por semana y con una cantidad de 200 gramos por toma.

-¿Son aptas a todas las edades?

-Sí, en niños pequeños y ancianos la preparación más adecuada es en puré por su mejor digestión. Salvo que haya alguna contraindicación se pueden tomar a partir de los dos años, preferentemente las lentejas, porque se digieren mejor y generan menos gases.

-¿Hay alguna contraindicación?

-Sólo en el caso de que haya problemas del aparato digestivo porque no se pueden digerir (tras algunas cirugías de resección intestinal muy grande). En personas con problemas de dispepsia muy severa o síndrome de intestino irritable se debe moderar la frecuencia de consumo y, preferentemente, optar por lentejas o guisantes. En pacientes con intolerancia a la fructosa se debe restringir mucho su consumo.

