

LEGUMBRES,

UNA HISTORIA DE SABOR, SALUD Y SOSTENIBILIDAD

El caso de España



Natalia Bronte Gómez-Arevalillo

FACULTAD DE FARMACIA

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID

Trabajo Fin de Grado Junio 2016-2017



UNIVERSIDAD COMPLUTENSE
MADRID

Introducción

Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan para obtener la semilla seca¹. Son un componente destacado en la Dieta Mediterránea (DMe), siendo ésta un buen ejemplo de dieta variada, nutritiva y saludable².

En cuanto a la composición química, son alimentos con una alta densidad de nutrientes y componentes bioactivos.

- Tienen un alto aporte proteico, se consideran como la principal fuente de proteínas vegetales³. Al no contener todos los aminoácidos esenciales se asocian con cereales, confiriéndoles así un contenido proteico completo. No contienen gluten⁴.
- Son ricas tanto en hidratos de carbono complejos como en fibra³.
- Tienen un bajo porcentaje de grasa y ausencia de colesterol³.
- Son una buena fuente de vitaminas, destacan las del grupo B (ácido fólico, niacina y tiamina)³.
- Proporcionan minerales como Fe, Zn, P y K siendo muy pobres en Na⁴.

Las leguminosas, al ser de origen vegetal, contienen una elevada cantidad de fitoquímicos con efectos beneficiosos para la salud: protección cardiovascular, protección frente al cáncer y mantenimiento de la salud gastrointestinal⁵. Además, contribuyen a la sostenibilidad del planeta mitigando el cambio climático¹.

Objetivo

El objetivo principal de este trabajo es analizar el consumo de legumbres en la dieta de los españoles, su evolución en los últimos años y el aporte nutricional a la dieta.

Material y métodos

Se ha realizado una revisión de la literatura científica mediante búsqueda en las bases de datos: MedLine/PubMed y Science Direct.

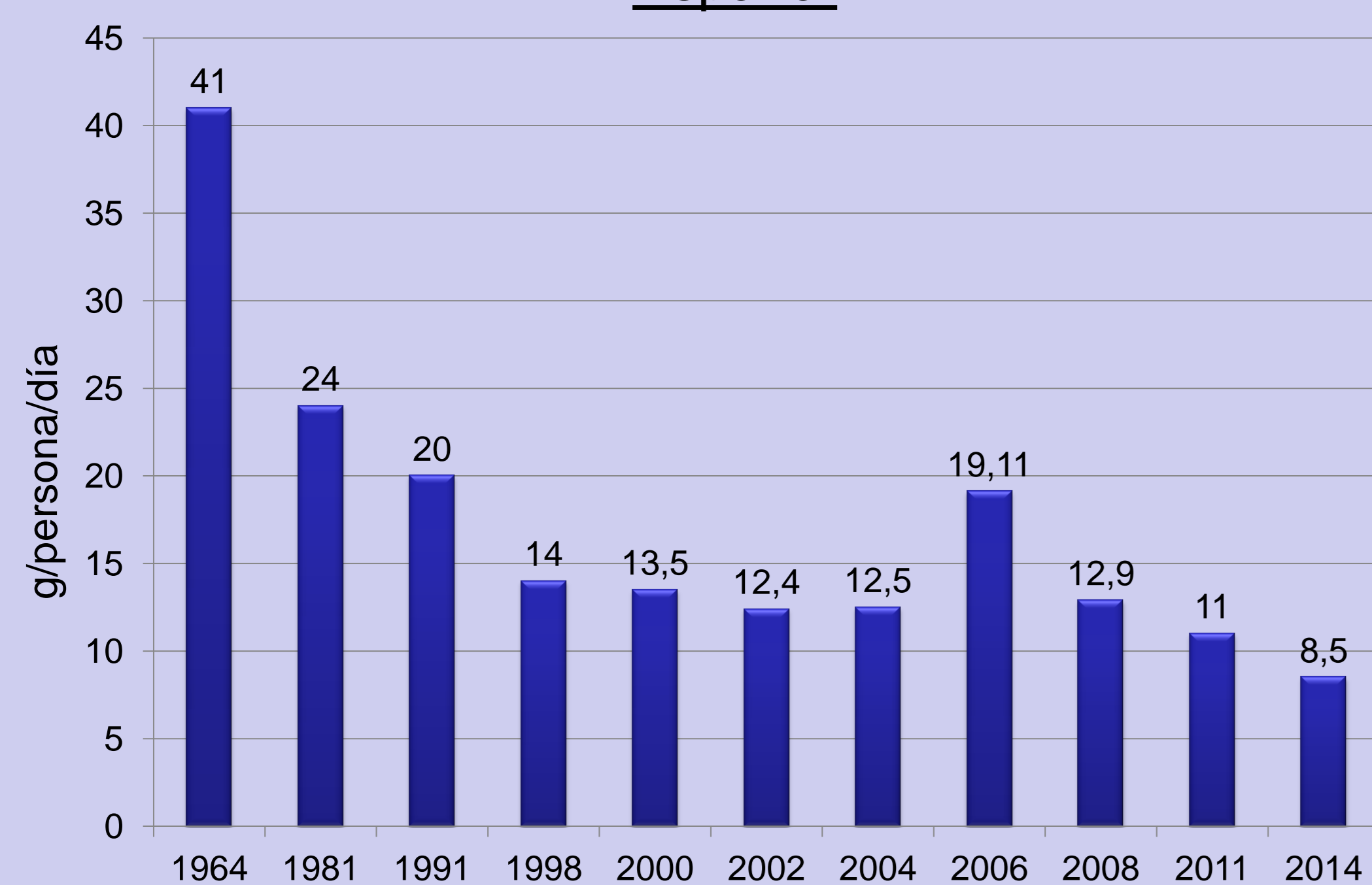
Los datos de consumo de alimentos en España proceden de encuestas familiares realizadas en muestras representativas de nuestro país:

1. Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación 1964-1991, ENNA⁶.
2. Panel de consumo 2000-2008 del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, MAPA⁷.
3. Panel de Consumo, Comercialización y Distribución Alimentaria 2014, MAPAMA⁸.

Resultados

Evolución del consumo de legumbres (g/persona/día) en

España^{6,7}



Consumo de legumbres (g/persona/día).

Influencia de la estacionalidad^{6,7}

Trimestre de la encuesta	1991
Enero-marzo	28
Abril-junio	22
Julio-septiembre	21
Octubre-diciembre	26

Consumo de legumbres (g/persona/día)

según la edad del sustentador principal^{6,7}

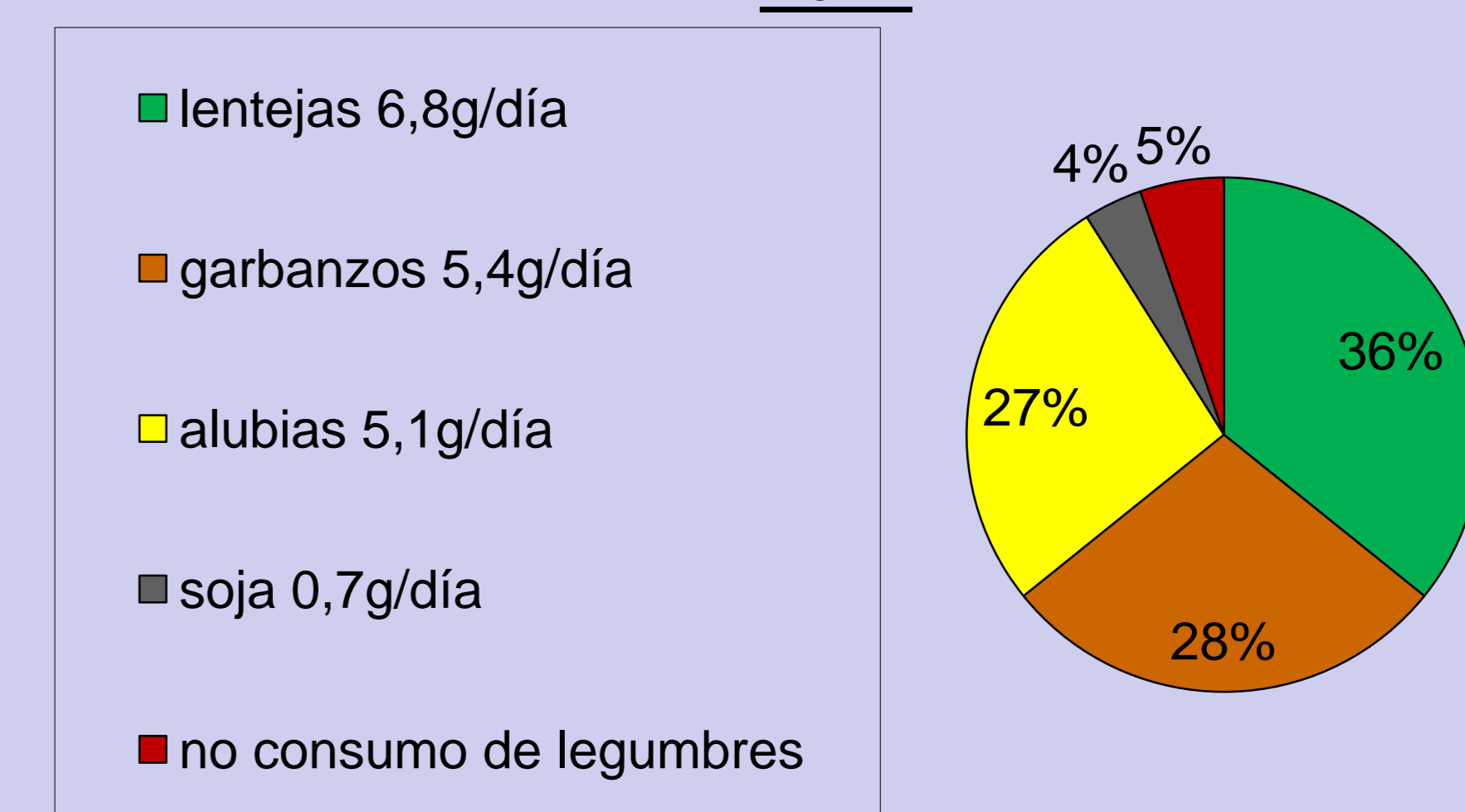
	1981	1991	2008
Conjunto nacional	24	20	12,9
Andalucía	29	25	9,7
Aragón	16	13,6	12,4
Asturias	35	26,8	16
Baleares	12	9,8	8,9
Canarias	23	20,7	13,3
Cantabria	48	32,3	15,4
Castilla La Mancha	35	22,1	10,9
Castilla León	35	25,1	12,3
Cataluña	18	12	13,5
Extremadura	39	22,9	11,4
Galicia	16	13,5	8,7
Madrid	19	19,3	10,7
Murcia	29	16,2	10,7
Navarra	26	20,7	10,6
País Vasco	33	23,4	13
Rioja	30	22,1	12,8
Valencia	11	12,6	8,8

Consumo de legumbres (g/persona/día)

Según la comunidad autónoma^{6,7}

Edad del sustentador principal de la familia	1981	1991	2008
Menos de 35 años	19,5	13,5	7,2
35 – 49 años	22,5	16,5	9,0
50-64 años	29,0	21	13,5
Más de 65 años	32,0	27,6	16,1

Ingesta media de legumbres (g/persona/día) y porcentaje de la población que las consume en el 2011⁹



Conclusión

Las legumbres han sido un componente básico en la DMe, su consumo ha ido disminuyendo en los últimos años (en 1964 siendo de media 41 g/día/persona y en 2014 de 8,5 g/día/persona) alejándose de las recomendaciones actuales, establecidas en 2-3 raciones por semana.

La importancia nutricional de las legumbres hacen de ellas un alimento imprescindible en nuestra dieta. Se ha demostrado que gracias a su composición nutricional el consumo de leguminosas mejora la calidad nutricional de la dieta y tiene efectos muy favorables en la salud y prevención de enfermedades relacionadas con la alimentación. Además tienen una importante contribución en el desarrollo sostenible del planeta, mitigando el cambio climático.

Es importante hacer un esfuerzo para fomentar dicho consumo y conseguir que las legumbres vuelvan a alcanzar el umbral de importancia que tenían antes, tanto en personas mayores como en jóvenes en edad de crecimiento.

Bibliografía

1. FAO. Año Internacional de las Legumbres. 2016. Disponible en: <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>
2. Carbajal A, Ortega R. La dieta mediterránea como modelo de dieta prudente y saludable. Rev Chil Nutr. 2001; 28/2:224-236.
3. Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª ed. 2016.
4. Curran J. The nutritional value and health benefits of pulses in relation to obesity, diabetes, heart disease and cancer. Br J Nutr. 2012; 108/S1-S2.
5. Singh B, Singh JP, Shevkani K, Singh N, Kaur A. Bioactive constituents in pulses and their health benefits. J Food Sci Technol 2017; 54/4: 858-870.
6. Varela G, Moreiras O, Carbajal A, Campo M. Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación 1991. Encuesta de Presupuestos Familiares 1990/91. Tomo I. INE. Madrid. 1995. ISBN.
7. Del Pozo S, García V, Cuadrado C, Ruiz E, Valero T, Ávila JM, Varela G. Valoración Nutricional de la Dieta Española de acuerdo al Panel de Consumo Alimentario. Fundación Española de la Nutrición. Madrid, 2012.
8. MAPAMA. Informe del consumo de alimentación en España. Panel del Consumo, Comercialización y Distribución Alimentaria. Fundación Española de la Nutrición. Madrid, 2014.
9. Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Encuesta Nacional de Ingesta Dietética Española. ENIDE; 2011.