



Las legumbres son uno de los alimentos más accesibles y nutritivos que podemos incorporar a nuestra dieta. Con un costo que oscila entre los \$2500 y \$4000 por kilo, y que rinde para varias porciones, son una opción económica que ofrece una impresionante variedad de beneficios para la salud que las convierte en una fuente esencial de bienestar para muchas personas.

Las legumbres aportan hidratos de carbono complejos, un bajo contenido de grasas, y abundante fibra, vitaminas y minerales, que colaboran en la regulación de la glicemia, lo que las convierte en una opción ideal para quienes padecen dislipidemia o enfermedades cardiovasculares. Por otra parte, su riqueza en hierro ayuda a prevenir la anemia, y su alto contenido de fibra favorece la saciedad, lo que contribuye a la pérdida de peso.

El aporte de proteína vegetal de las legumbres es importante, pero para que esta proteína sea de alta calidad, es recomendable consumirlas junto con un cereal como porotos con ta-

llarines o lentejas con arroz, ya que de esta manera se mejora significativamente la calidad de la proteína presente.

Para cocinarlas, lo principal es remojarlas un tiempo aunque sea breve para eliminar los compuestos que favorecen las molestias gastrointestinales. Sin embargo, va a depender del tipo de legumbre y año de cosecha dado que algunas se remojan más que nada para disminuir el tiempo de cocción más que para aumentar o disminuir su valor nutricional.

D Es importante destacar que es común que algunas personas experimenten malestares digestivos al consumir legumbres, como gases o hinchazón, producto a su cáscara o hollejo. Para minimizar estos efectos, es recomendable remojarlas antes de cocinarlas, lo que ayuda a eliminar algunos compuestos que favorecen la distensión abdominal. Además, desechar el agua del remojo y luego cocerlas correctamente puede mejorar la digestibilidad. Si aún así se experimentan molestias, moler las legumbres y pasarlas por un cedazo pue-

El poder de las legumbres



VANESSA RODRÍGUEZ PINDAVE
Nutricionista
Académica de la Facultad de Medicina UCSC

de ser una solución efectiva.

También hay que evitar acompañar las legumbres con ensaladas muy pesadas, como las de coles, o añadir condimentos excesivos, ya que esto podría aumentar las molestias. Lo ideal es consumirlas con una ensalada de hojas verdes aliñada con limón, ya que el ácido cítrico favorece la absorción del hierro contenido en las legumbres.

Según las nuevas Guías Alimentarias para la Población Chilena del

Ministerio de Salud, las legumbres deberían consumirse todas las veces que puedas con una recomendación mínima de dos veces por semana. Esto no solo maximiza sus beneficios, sino que también nos permite disfrutar de una dieta variada y equilibrada, que incluya una amplia gama de nutrientes esenciales. Así que la próxima vez que se planifiquen comidas, no hay que olvidar incluir una porción de legumbres.