Día mundial dos legumes

Tempo estimado de lectura: 4 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**

Pequenos en tamaño, pero enormes en valor nutricional, os legumes estiveron presentes desde fai xeracións nas alacenas e nas mesas de moitas familias. Lentellas pardinas, garavanzos, fabas brancas ou pintas forman parte dos pratos tradicionais galegos, como potaxes, guisos e cocidos que, ademais de ser deliciosos, resultan rendidores e accesibles. Aínda que no seu estado seco ocupan pouco espazo, ao cociñarse duplican o seu volume, o que as converte nun alimento económico e moi versátil.

Segundo o **Código Alimentario Español (CAE)**, os legumes son as sementes secas obtidas de plantas da familia das leguminosas. Máis aló desta definición, constitúen a principal fonte de proteína vexetal para o ser humano. Unha das súas grandes virtudes é que, ao combinarse con cereais como o arroz, o millo ou a pasta, achegan proteínas completas e de alta calidade. Pratos tan cotiáns como lentellas con arroz ou garavanzos con pasta permiten obter todos os aminoácidos esenciais que o organismo necesita. Isto débese a que os legumes son ricas en lisina, pero limitadas en aminoácidos axofrados como a metionina e a cisteína, que si están presentes nos cereais.

O seu **principal macronutriente son os hidratos de carbono de baixo índice glucémico**, especialmente o amidón resistente. Este tipo de carbohidrato, xunto co seu elevado contido de fibra soluble, favorece unha liberación gradual da glicosa en sangue tras o seu consumo, o que resulta beneficioso para persoas con diabetes ou resistencia á insulina. Durante a súa fermentación no intestino prodúcense ácidos graxos de cadea curta, como o butirato, que poden mellorar a saúde do colon ao promover unha microbiota intestinal máis equilibrada e reducir o risco de cancro colorrectal. Con todo, este proceso tamén pode xerar gases, o que nalgunhas persoas ocasiona distensión abdominal, cólicos ou flatulencias, aínda que poden ser solventados

con varias técnicas como: remollo prolongado (8-12+ horas) cambiando a auga varias veces para disolvelos, e logo desbotar esa agua antes de cociñar; cociñar con especias carminativas (loureiro, comiño) ...entre outras.

Outro beneficio dos legumes é o seu gran poder de saciedade, xa que axudan a manter a sensación de plenitude durante máis tempo, o que pode contribuír ao control do peso corporal.

Desde o **punto de vista nutricional**, os legumes achegan, en media, 60,7 g de hidratos de carbono, 23,1 g de proteínas e 15,5 g de fibra dietética por cada 100 g, cun contido graxo baixo, próximo a 1,9 g por 100 g. Ademais, son unha importante fonte de minerais esenciais como potasio, calcio, magnesio e fósforo, fundamentais para a saúde ósea, muscular e metabólica.

A todo iso súmase o seu **impacto positivo sobre o medio ambiente**. Os legumes requiren menos auga para o seu cultivo e teñen a capacidade de mellorar de forma natural a fertilidade do chan. Grazas á súa habilidade para fixar nitróxeno atmosférico, reducen a necesidade de fertilizantes químicos e favorecen sistemas agrícolas máis eficientes e respectuosos coa contorna. Por este motivo, elixir legumes non só é unha decisión saudable, senón tamén sostible.

Neste **Día dos Legumes**, poñamos en valor o seu consumo habitual e os beneficios que ofrecen para a saúde!

Bibliografía:

1. Fundación Española de la Nutrición (FEN). Informe sobre legumbres, nutrición y salud. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; AECOSAN

2. Multescu M, Culetu A, Susman I. Screening of the nutritional properties, bioactive components, and antioxidant properties in legumes [Internet]. Suiza: Foods; 2024 [citado el 13 de enero de 2026]. Disponible en: https://www.mdpi.com/journal/foods

3. Affrifah N, Uebersax M, Amin S. Nutritional significance, value-added applications, and consumer perceptions of food legumes: A review [Internet]. Ghana: Legume Science; 2023 [citado el 13 de enero de 2026]. Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com