

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE HABLEMOS SOBRE:



LAS LEGUMINOSAS

Beneficios de consumirlas



ESTIMADAS MADRES USUARIAS

Continuando con nuestra comunicación a distancia, haciendo frente a la Pandemia por COVID-19, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información sobre los beneficios de incluir las leguminosas en nuestra alimentación, las cuales además podemos aprovechar durante esta época de Cuaresma.

**NUTRITIVAS,
ECONÓMICAS**

Y SALUDABLES



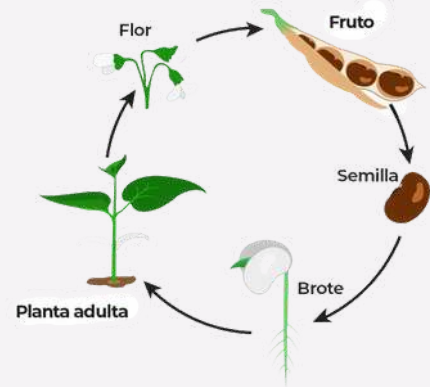


DATOS CURIOSOS

El término Leguminosa hace referencia a toda la familia de **plantas** cuyo fruto se encuentra dentro de una vaina. Y a la vez estas se clasifican en tres grupos: las oleaginosas como el cacahuate o la soya, las hortalizas o verduras como el ejote y los chícharos y las legumbres que se refiere a las semillas secas de plantas leguminosas.

A este subgrupo denominado Leguminosas pertenecen los frijoles, las habas, los garbanzos, las alubias, las lentejas entre otros.

Las leguminosas, son plantas fijadoras de nitrógeno lo que contribuye a la fertilidad y productividad de las tierras agrícolas, por lo que su siembra contribuye a la agricultura sostenible y a la protección de los suelos. Son un cultivo que tiene una menor huella de carbono que reduce los gases de efecto invernadero, siendo un aliado frente al cambio climático.





BENEFICIOS PARA LA SALUD

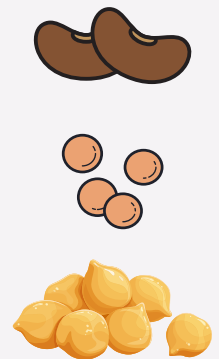


Nuestro organismo necesita proteínas para crecer, restaurarse, formar músculos, tejidos y huesos. Si bien la proteínas que provienen de las carnes y productos de origen animal aportan proteínas más completas, **las leguminosas también son fuente de este nutrimento**, en particular en situaciones en las que la carne y los lacteos no son muy accesibles, ya sea física o económicamente.

Para obtener sus beneficios es mejor consumirlas en combinación con el grupo de los cereales como el arroz, las tortillas, el trigo, de esta manera la calidad de la proteína que aportan alcanza el valor nutritivo de las que aportan los alimentos de origen animal. (a mucho menor precio).

ADEMÁS POR SI SOLAS, LAS LEGUMBRES:

- Son naturalmente libres de colesterol
- Tienen un alto contenido de hierro y zinc
- Tienen un bajo índice glicémico
- Tienen un bajo contenido de grasa
- Son fuente de fibra
- Son ricas en vitaminas del grupo B.





BENEFICIOS PARA LA SALUD

Es por sus características y contenido nutrimental que las Leguminosas son un gran aliado durante los primeros años de vida, en la que los niños y niñas pueden ser un poco renuentes a comer carne o productos de origen animal.



Al incluirlas en la alimentación de niñas y niños, estamos asegurando un aporte de proteínas con bajo contenido de sodio y grasas.



Las leguminosas además de ser ampliamente disponibles y aceptables en la gastronomía mexicana, estas aportan sabor, textura y volumen a nuestras comidas.

Las leguminosas podemos ofrecerlas desde los 7 meses de edad en forma de papilla, bien cocidos, molidos y colados, ya sea solos o en guisados en combinación con tortilla, arroz, papa, o verduras ya toleradas. Posterior al año de edad, se pueden ofrecer paulatinamente sin moler o colar a tolerancia.



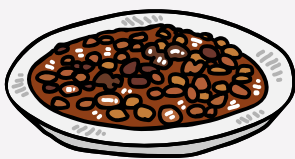


CONSEJO CULINARIO

¿Que hacer para evitar las molestias gástricas como la inflamación y gases?

Como ya mencionamos las leguminosas tienen un alto contenido de fibra e hidratos de carbono llamados oligosacáridos presentes en su cáscara que pasan casi intactos por el intestino grueso, esto ocasiona que las bacterias intestinales las utilicen para obtener energía, este proceso libera hidrógeno, gases de dióxido de carbono, metano y azufre, dando como resultado la pesadez y flatulencias.

Sin embargo este no es motivo para no incluirlas en la dieta ya que existe un método para disminuir este efecto:



Un día antes de su preparación, revisa, selecciona y desecha aquellas piezas que estén descoloridas o arrugadas, desecha también las materias extrañas. Enjuaga bien y pon a remojar.

- El primer truco está en cambiar varias veces el agua de remojo, ya que los oligosacáridos que producen los gases se habrá diluido en el agua, así es que cada vez que la cambias reduces su contenido.
- El segundo truco es no utilizar el agua de remojo para cocinarlos, utiliza agua nueva para cocerlos.
- El tercero es hervirlos a fuego lento hasta que estén tiernos.

Es por esta razón que a los bebés entre los 7 y 12 meses de edad las leguminosas deben ofrecerse molidas y COLADAS, así disminuimos las incomodidades de la producción de gases.