

BLOG NUTRICIÓN FEBRERO 2026

Legumbres: esas pequeñas aliadas de tu salud

Las legumbres han formado parte de nuestra alimentación desde hace miles de años. Lentejas, garbanzos, alubias, frijoles, habas o soja además de económicas y versátiles, destacan por su gran valor nutricional. A pesar de todo esto, siguen siendo las grandes olvidadas.

¿Por qué deberíamos darles más protagonismo en nuestra dieta?

Un perfil nutricional excepcional

Las legumbres son una fuente vegetal muy completa. Aportan:

- **Proteínas vegetales**, esenciales para el mantenimiento y la reparación de tejidos
- **Hidratos de carbono complejos**, que proporcionan energía a largo plazo
- **Fibra dietética**, clave para la salud intestinal y el control del colesterol
- **Vitaminas del grupo B**, importantes para el metabolismo energético
- **Minerales**, como hierro, magnesio, potasio y zinc

Además, contienen muy poca grasa y no aportan colesterol.

Beneficios para la salud

Numerosos estudios asocian el consumo habitual de legumbres con beneficios como:

- Mejor control de la **glucosa en sangre**
- Reducción del **riesgo cardiovascular**
- Mayor **sensación de saciedad**
- Mejora del **tránsito intestinal** y de la microbiota

Combinadas con cereales (por ejemplo, lentejas + arroz), las legumbres aportan proteínas de alta calidad, comparables a las de origen animal.

Buenas para ti y para el planeta

Las legumbres destacan por su **bajo impacto ambiental**. Incluirlas más a menudo en la dieta es una decisión saludable y sostenible.

¿Cómo incluirlas más en tu día a día?

- ✓ Añádelas a **ensaladas, cremas o sopas**
- ✓ Úsalas como base para **hamburguesas vegetales o patés**
- ✓ Sustituye parte de la carne por legumbres en guisos y salteados
- ✓ Prueba opciones rápidas como legumbres en conserva (bien lavadas)

En resumen

Las legumbres son un alimento completo, accesible y beneficioso para la salud y el medio ambiente. *Recuperar su protagonismo en nuestra alimentación es una forma sencilla y deliciosa de cuidarnos mejor.*