



## 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.*