



CSIC

CONSEJO SUPERIOR DE INVESTIGACIONES CIENTÍFICAS

Nota de prensa

CSIC comunicación

Tel.: +34 91 568 14 77

g.prensa@csic.es

www.csic.es

Madrid, lunes 28 de mayo de 2018

El CSIC impulsa el consumo de legumbres como “superalimento”

- La presidenta del CSIC, Rosa Menéndez, asiste al acto de celebración del XVII Día Nacional de la Nutrición
- Un acto divulgativo muestra las propiedades saludables de este alimento, fuente de proteínas vegetales, sin grasas y que fortalece el sistema inmunitario y la salud intestinal



De izquierda a derecha: Pilar Tigeras, vicepresidenta adjunta de Cultura Científica, Rosa Menéndez, presidenta del CSIC, y Juan Frías, vicedirectora del ICTAN: Foto: LUCAS MELCÓN/CSIC COMUNICACIÓN

Las legumbres son un superalimento, según explica Juana Frías, vicedirectora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN): “Son una fuente esencial de proteínas vegetales, ricas en fibras, vitaminas y minerales, sin grasas, reducen el colesterol y las enfermedades cardiovasculares, fortalecen el sistema

inmunitario y la salud intestinal, y disminuyen el riesgo de cáncer”, enumera Frías. La investigadora ha participado en el acto divulgativo *Hábitos para toda la vida. Legumbres: tu opción saludable todo el año*, celebrado hoy en la sede central del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), en Madrid. Enmarcado en el XVII Día Nacional de la Nutrición, el objetivo de este acto es impulsar el consumo de legumbres. El acto, organizado por el CSIC en colaboración con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), ha contado con la presencia de la presidenta del CSIC, Rosa Menéndez.

El acto ha incluido la proyección de las presentaciones *Legumbres, tu opción saludable todo el año* y *Datos sorprendentes sobre las legumbres que quizás desconocías*, de la Federación Española de Sociedades de Nutrición y Dietética (FESNAD) y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación (FAO), respectivamente. Además, se han podido consultar los libros *Las legumbres*, de las editoriales CSIC y Catarata, y *Legumbres, semillas nutritivas para un futuro sostenible*, editado por la FAO.

Pese a las diversas propiedades beneficiosas de las legumbres, el consumo de este pilar de la dieta mediterránea ha caído considerablemente en España en los últimos 50 años. “Con la mejora del poder adquisitivo de la sociedad española, ha ido disminuyendo el consumo de proteína vegetal, es decir legumbres, y se ha ido sustituyendo por la carne, que proporciona proteínas de origen animal, que no son tan beneficiosas”, detalla Frías, coautora del libro de divulgación *Las legumbres*, publicado por el CSIC y la editorial La Catarata.

La investigadora Juana Frías dirige un equipo de investigación en el ICTAN dedicado desde hace años a desarrollar los aspectos nutricionales y las propiedades saludables de las legumbres además de diversos proyectos para obtener péptidos bioactivos. Frías ha señalado, además, que el cultivo de legumbres es más sostenible que otras fuentes de proteínas. Y ha citado un ejemplo: un kilo de proteínas de lentejas requiere 1.250 litros de agua, mientras que un kilo de proteínas de ternera requiere 13.000 litros.

“Diversos estudios, entre ellos algunos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomiendan el consumo de legumbres 3 veces a la semana para fomentar una buena salud”, concluye Frías.

En este evento ha colaborado el Área de Vigilancia de la Salud del CSIC de Madrid, que ha recomendado el consumo de legumbres para mantener una alimentación equilibrada y saludable. Esta jornada, los comedores del campus de Serrano del CSIC y de la Residencia de Estudiantes han incluido Lentejas Tierra de Campos en sus menús, donadas por la IGP Tierra de Campos.