

De compras para la salud: frijoles, guisantes y lentejas¹

Lakshmi Mahan, Lauren Foster, y Wendy J. Dahl²

¿Por qué se habla tanto de las legumbres?

Las legumbres, unos de los alimentos más completos de la naturaleza, proveen una gran variedad de beneficios para la salud—tienen mucha proteína, fibra y vitaminas. Son naturalmente bajas en grasa, no contienen colesterol y son muy bajas en grasa saturada.⁽¹⁾ Las legumbres de colores tienen alto contenido de antioxidantes.

Comprando legumbres

A los frijoles, guisantes y lentejas también se los conoce como *leguminosas* o *legumbres*. Alrededor del mundo se puede encontrar una gran variedad de legumbres, cada una con un color, sabor y forma única. Algunas legumbres de consumo habitual como frijoles, guisantes y lentejas se presentan en esta publicación.

Las legumbres están disponibles frescas, congeladas, y más comúnmente, **secas** o **enlatadas**.

Legumbres secas

Cuando compre legumbres, usted debe buscar las que tengan colores brillantes y que sean de un tamaño uniforme. No compre paquetes que contengan granos agrietados o partidos porque es posible que estos hayan sido dañados por insectos.



Figura 1. Frijoles negros.

Créditos: iStock / Getty Images Plus



Figura 2. Alubias o frijoles blancos.

Créditos: iStock / Getty Images Plus

1. Este documento, FSHN11-05s (the English language version of this publication is FSHN11-05 *Shopping for Health: Beans, Peas, and Lentils*), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: octubre 2012. Repasado mayo 2016, agosto 2019 y enero 2023. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Lakshmi Mahan, MS; Lauren Foster, BS; Wendy J. Dahl, PhD, profesora asociada; Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.



Figura 3. Frijoles rojos o colorados.
Créditos: iStock / Getty Images Plus



Figura 6. Garbanzos.
Créditos: iStock / Getty Images Plus



Figura 4. Lentejas.
Créditos: iStock / Getty Images Plus



Figura 5. Frijoles pintos.
Créditos: iStock / Getty Images Plus

Variedades enlatadas

Varios tipos de legumbres vienen enlatadas, incluyendo los frijoles rojos o colorados, alubias o frijoles blancos, frijoles pintos, frijoles negros y garbanzos. Cuando elija legumbres enlatadas, las “bajas en sodio” o “sin sal añadida” son las opciones más saludables. Para mayor información de alimentos reducidos en sodio ver *De compras para la salud: Sodio* (EDIS #FSHN10-06s) <https://edis.ifas.ufl.edu/publication/fs211>.

Las legumbres y la nutrición

Cuando esté decidiendo qué tipo de legumbres comprar, considere su contenido nutricional. La mayoría de las legumbres tienen un valor nutricional similar, siendo altas en proteína y fibra. La Tabla 1 muestra algunas legumbres comunes y su contenido de fibra, proteína y calorías.⁽²⁾

Tabla 1. Contenido de proteína y fibra de las legumbres con el promedio de calorías por porción.

Legumbres (½ taza)	Calorías	Proteína	Fibra
Frijoles rojos	110	7	6
Frijoles pintos	120	8	7
Frijoles negros	120	7	5
Garbanzos	140	7	6
Guisantes	114	8	8
Lentejas	110	9	8

Comidas con legumbres

Las legumbres pueden ser usadas de muchas formas, desde un ingrediente más en las ensaladas hasta platos fuertes. La Tabla 2 muestra algunas formas de incorporar legumbres enlatadas en diferentes platos. Las legumbres también pueden ser incorporadas en postres, refrigerios y alimentos de conveniencia. Por ejemplo, los frijoles rojos enlatados se pueden hacer puré y añadirse a la pasta enlatada con

salsa de tomate, y también se pueden usar para hacer rendir más la carne molida en hamburguesas y en pasteles de carne. Las legumbres “bajas en sodio” o “sin sal añadida” funcionan muy bien en pasteles o recetas de galletas. ¡Vea estas recetas interesantes!

Tabla 2. Añadiendo legumbres a sus comidas.

Tipo de legumbres	Uso
Alubias o frijoles blancos	Sopas, guisos, frijoles horneados, purés
Frijoles rojos	Chili, ensalada de los tres frijoles
Frijoles pintos	Guisos, refritos, salsas, platos mexicanos
Frijoles blancos (<i>Great Northern</i>)	Sopas, guisos
Garbanzos	Ensaladas, puré de garbanzos (hummus)
Lentejas	Sopas, guisos

BROWNIES DE FRIJOLE NEGROS

- 1 caja de mezcla de brownies (más los ingredientes adicionales requeridos en la caja)
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, sin sal añadida, escurridos y enjuagados.

Aplaste los frijoles negros con un tenedor hasta que estén muy suaves. Prepare la mezcla de los brownies siguiendo las instrucciones de la caja, y finalmente añada los frijoles aplastados. Mezcle bien. Hornee los brownies siguiendo las instrucciones de la caja. ¡Disfrute!

PASTELILLOS DE CUMPLEAÑOS

- 1 caja de mezcla para torta de vainilla (más los ingredientes adicionales requeridos en la caja)
- 1 lata (15 onzas) de alubias o frijoles blancos, sin sal añadida

Aplaste los frijoles en un recipiente separado con un tenedor hasta que estén suaves. Prepare la mezcla de la torta, siguiendo las instrucciones en la caja y añada los frijoles con los otros ingredientes requeridos. Mezcle bien. Hornee según las instrucciones. Ponga la crema según su preferencia.

SALSA CREMOSA DE FRIJOLE NEGROS

- 1 contenedor (16 onzas) de queso crema sin grasa
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros con sodio reducido, escurridos y enjuagados
- 3 cucharadas de cilantro fresco
- 2 cucharadas de tomate picado (opcional)
- ¾ taza de queso cheddar, rallado
- Sal y pimienta al gusto

Aplaste la mitad de la lata de frijoles con un tenedor. Mezcle los frijoles aplastados con el queso crema y el cilantro hasta que esté suave. Incorpore el resto de los frijoles suavemente. Antes de servir, esparza el queso rallado y el tomate picado encima. Sirva con tortillas o galletas.

Más Información

El agente de UF/IFAS Extensión ciencias de la familia y del consumidor (FCS) en su oficina local de UF/IFAS Extensión puede tener más información. En Florida, visite <https://sfyl.ifas.ufl.edu/find-your-local-office/> para encontrar su oficina local de UF/IFAS Extensión.

Se pueden encontrar más recetas de frijoles en:

- <https://usdrybeans.com/>
- <https://pulses.org/us/pulse-recipes/>

Se puede encontrar información confiable de nutrición en los siguientes sitios:

- <https://sfyl.ifas.ufl.edu/>
- <https://www.nutrition.gov/>

Notas

(1) US Department of Agriculture. Beans and peas are unique foods. 12 Dec 2022 <https://www.myplate.gov/eat-healthy/protein-foods/beans-and-peas>

(2) US Department of Agriculture, Agricultural Research Service, FoodData Central. Current version: April 2019. <https://fdc.nal.usda.gov>