

Frijoles, guisantes y lentejas: beneficios para la salud¹

Lakshmi Mahan, Lauren Foster, y Wendy J. Dahl²

Lo básico acerca de los frijoles

Los frijoles, los guisantes y las lentejas son conocidos colectivamente como legumbres. Los frijoles son una gran fuente de muchos nutrientes, incluyendo proteína, fibra y potasio.

Los frijoles, los guisantes y las lentejas pueden ser colocados en el grupo de las verduras o en el grupo de las proteínas de MiPlato, grupos de alimentos que constituyen los bloques fundamentales de una alimentación saludable (<http://www.choosemyplate.gov/index.html>) (USDA s.f.-a). El grupo alimenticio que usted decida utilizar para colocar los frijoles, los guisantes y las lentejas dependerá de qué tan bien ha cumplido las metas de las porciones sugeridas para ambos grupos. Si ha consumido suficientes opciones de proteína, entonces cuente los frijoles, los guisantes y las lentejas en el grupo de las verduras y viceversa. Por ejemplo, los vegetarianos, especialmente los veganos, tienden a considerar las legumbres como su fuente principal de proteínas. Las personas que consumen carnes pueden elegir colocar las legumbres en el grupo de las verduras debido a que obtener suficiente proteína a través de carnes y lácteos es más bien fácil.

Frijoles, guisantes, lentejas y nutrición

El contenido de grasa de los frijoles, los guisantes y las lentejas es generalmente muy bajo, y no tienen colesterol. El

contenido de proteína es relativamente alto, más alto que la cantidad encontrada en los granos de cereal (USDA s.f.-b). Obtener proteína a través de las legumbres es una opción saludable.

Otro contenido importante de los frijoles, los guisantes y las lentejas es la fibra. La fibra es una parte de los alimentos de origen vegetal que no puede ser digerida. Los frijoles, los guisantes y las lentejas tienen más o menos 7 g de fibra de la dieta en una porción de ½ taza, y son especialmente altos en fibra insoluble (USDA s.f.-b). La fibra insoluble amontona las heces, disminuye el tiempo de viaje por el colon y por eso previene el estreñimiento. La fibra soluble en los frijoles, los guisantes y las lentejas es altamente fermentable en el colon, lo cual se cree que es bueno para la salud. Sin embargo, la fermentación también produce gas (flatulencia) y este puede causar incomodidad en algunas personas. Las preparaciones de enzimas que contienen alfa-galactosidasas pueden prevenir un poco de la producción de gases.

Los frijoles, los guisantes y las lentejas también son una rica fuente de vitaminas y minerales como folato, hierro, potasio, y magnesio (USDA s.f.-b). El folato y el hierro son importantes para prevenir anemias, así como también para mantener normales muchas funciones del metabolismo. El

1. Este documento, FSHN13-06s (the English version of this document is FSHN13-06, *Beans, Peas, Lentils: Health Benefits*), 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: enero 2014. Revisado mayo 2016, enero 2020 y agosto 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Lakshmi Mahan, ex estudiante de MS-DI; Lauren Foster, ex estudiante; y Wendy J. Dahl, profesor asociado, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

potasio y el magnesio son importantes para las funciones de los nervios y de los músculos.

Beneficio para la salud

Enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardiovascular (ECV) es la causa principal de muertes en los Estados Unidos, así como en muchos otros países desarrollados (CDC s.f.). Debido a que las carnes procesadas y las carnes rojas están asociadas con un incremento en el riesgo de enfermedades cardiovasculares (Abete et al. 2014), escoger legumbres en lugar de ciertas carnes podría beneficiar a la salud y mejorar la calidad de la dieta en general (Mitchell et al. 2009). En la Guía Alimentaria para Estadounidenses 2015-2020, se recomienda el consumo de 1,5 tazas de frijoles, guisantes y lentejas por semana (USDA and USDHHS, 2020). Estudios han demostrado que el consumo de legumbres podría reducir el riesgo de enfermedades del corazón (Afshin et al. 2014).

Cáncer

El cáncer es la segunda causa de muerte en Estados Unidos (CDC s.f.). El consumo de legumbres (incluyendo la soya) está asociado a un menor riesgo de cáncer colorrectal (Zhu et al. 2015) y cáncer de próstata (Diallo et al. 2016). La fibra alimentaria encontrada en los frijoles, guisantes y lentejas podría ayudarle a prevenir ciertos tipos de cáncer (Dahl y Stewart 2015). Los frijoles, los guisantes y las lentejas también contienen altos niveles de antioxidantes y fitoquímicos, los cuales son sustancias asociadas con prevenir enfermedades crónicas como el cáncer (Sanchez-Chino et al. 2015).

Diabetes

El Índice Glicémico (IG) es una escala que mide los alimentos basados en cómo suben los niveles de glucosa en la sangre comparado a la glucosa. Los frijoles, los guisantes y las lentejas son alimentos que típicamente tienen un bajo IG (Mudryj, Yu, y Aukema 2014). Alimentos bajos en IG proveen una liberación más lenta de glucosa en la sangre, disminuyendo los altos picos de glucosa en la sangre después de comer. Para las personas con diabetes o en riesgo de contraer diabetes, los alimentos bajos en IG son buenas opciones (Wang et al. 2014). La fibra en los frijoles, los guisantes y las lentejas podría ayudar a demorar la digestión del almidón y la absorción de la glucosa, lo cual ayuda a regular los niveles de glucosa en la sangre.

Enfermedad celiaca

Las personas con la enfermedad celiaca deben seguir una dieta sin gluten por el resto de sus vidas. El gluten es un nombre común para ciertas proteínas en el trigo y los granos relacionados como el centeno, la cebada, el triticale y la espelta. Los frijoles, los guisantes y las lentejas están libres de gluten y son una excelente alternativa al almidón, permitiéndoles a las personas con enfermedad celiaca consumir cantidades adecuadas de fibra.

Resumen

El consumo de frijoles, guisantes y lentejas puede disminuir el riesgo de enfermedades crónicas. La sustitución por legumbres de alimentos menos saludables puede ayudar a controlar afecciones como la diabetes y proporcionar a los afectados por la enfermedad celiaca opciones sabrosas y ricas en fibra.

¿Dónde puedo conseguir más información?

El Agente de los Servicios de Ciencias de Familia y del Consumidor (FCS) en la oficina de Extensión de su condado puede tener más información escrita y clases de nutrición para que usted asista. También, un dietista registrado (RD) puede proporcionarle información confiable. Si tiene preocupaciones sobre su propia salud, debería consultar con su médico.

Referencias

Abete, Itziar, Dora Romaguera, Ana Rita Vieira, Adolfo Lopez de Munain, and Teresa Norat. 2014. "Association between total, processed, red and white meat consumption and all-cause, CVD and IHD mortality: a meta-analysis of cohort studies." *British Journal of Nutrition* 112 (5):762–75. doi: 10.1017/s000711451400124x.

Afshin, Ashkan, Renata Micha, Shahab Khatibzadeh, and Dariush Mozaffarian. 2014. "Consumption of nuts and legumes and risk of incident ischemic heart disease, stroke, and diabetes: a systematic review and meta-analysis." *American Journal of Clinical Nutrition* 100 (1):278–88. doi: 10.3945/ajcn.113.076901.

Centers of Disease Control (CDC). n.d. Underlying Cause of Death 1999–2013. Accessed January 24, 2020. <https://wonder.cdc.gov/wonder/help/ucd.html>

- Dahl, Wendy, and Maria L. Stewart. 2015. "Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Health Implications of Dietary Fiber." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 115 (11):1861–70. doi: 10.1016/j.jand.2015.09.003.
- Diallo, A., Mélanie Deschasaux, Pilar Galan, Serge Hercberg, Laurent Zelek, Paule Latino-Martel, and Mathilde Touvier. 2016. "Associations between fruit, vegetable and legume intakes and prostate cancer risk: results from the prospective Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants (SU.VI.MAX) cohort." *British Journal of Nutrition* 1–7. doi: 10.1017/s0007114516000520.
- Mitchell, Diane, Frank Lawrence, Terryl Hartman, and Julianne Curran. 2009. "Consumption of dry beans, peas, and lentils could improve diet quality in the US population." *Journal of the American Dietetic Association* 109 (5):909–13. doi: 10.1016/j.jada.2009.02.029.
- Mudryj, Adriana, Nancy Yu, and Harold Aukema. 2014. "Nutritional and health benefits of pulses." *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism* 39 (11):1197–204. doi: 10.1139/apnm-2013-0557.
- Sanchez-Chino, Xariss, Cristian Jimenez-Martinez, Gloria Davila-Ortiz, Isela Alvarez-Gonzalez, and Eduardo Madrigal-Bujaidar. 2015. "Nutrient and nonnutrient components of legumes, and its chemopreventive activity: a review." *Nutrition and Cancer* 67 (3):401–10. doi: 10.1080/01635581.2015.1004729.
- United States Department of Agriculture (USDA). n.d.-a. "Choose MyPlate." Accessed January 24, 2020. <http://www.choosemyplate.gov>
- United States Department of Agriculture (USDA). n.d.-b. "FoodData Central." Accessed January 24, 2020. <https://fdc.nal.usda.gov/>
- U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.
- Wang, Qion, Wei Xia, Zhigang Zhao, and Huifeng Zhang. 2014. "Effects comparison between low glycemic index diets and high glycemic index diets on HbA1c and fructosamine for patients with diabetes: A systematic review and meta-analysis." *Primary Care Diabetes*. doi: 10.1016/j.pcd.2014.10.008.
- Zhu, Beibei, Yu Sun, Lu Qi, Rong Zhong, and Xiaoping Miao. 2015. "Dietary legume consumption reduces risk of colorectal cancer: evidence from a meta-analysis of cohort studies." *Scientific Reports* 5:8797. doi: 10.1038/srep08797.