

Las legumbres son un escudo contra la diabetes, según Serviasistente

La mejor fuente de vitaminas, fibra, hierro y magnesio son las legumbres. Gracias al gran aporte de estos nutrientes, las legumbres pueden ayudar a prevenir el desarrollo de diabetes tanto en jóvenes como en personas mayores.

Serviasistente cuenta cómo las legumbres pueden ayudar a prevenir la diabetes y cuáles son las mejores.

A pesar de la gran aportación que hacen las legumbres a la salud y lo mucho que ayudan a combatir muchas enfermedades, a lo largo de los años su consumo ha ido disminuyendo por diversas razones. Principalmente la falta de tiempo para preparar estas comidas elaboradas y la creencia que tiene la mayoría de las personas de que las legumbres engordan son las principales razones. Consumir legumbres aporta energía y ayuda a que el sistema nervioso funcione correctamente.

Según un estudio de PREvención con Dieta MEDiterránea (PREDIMED) realizado sobre 3349 participantes demuestra que aquellos participantes que han consumido legumbres han desarrollado menos diabetes tipo 2. Se trata de un patrón bastante continuo y recurrente, por lo que se puede decir que la dieta mediterránea, en la que abundan las legumbres, es una dieta que ayuda a prevenir el desarrollo de esta enfermedad. La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) también ha mencionado el elevado valor nutritivo que tiene comer legumbres.

La principal razón científica es que cuando la glucosa se presenta en índices altos en la sangre, tras la ingesta de legumbres este índice disminuye y se mantiene estable. Otros alimentos que disminuyen los niveles de glucosa de la sangre son los cereales de grano integral y la fruta no muy madura, cuando se consumen con la piel. Esto se debe a que todos estos alimentos (legumbres, granos integrales, frutas con piel) tienen un índice glucémico bajo.

¿Qué otros beneficios tiene la ingesta de legumbres a largo plazo?

Consumir lentejas, garbanzos, habas y judías, supone una gran aportación de vitaminas B1, B2, B3, B6, C, A, magnesio, potasio, ácido fólico, selenio, cobre, hierro, ácidos grasos poliinsaturados, fósforo. Estos alimentos combinados con cereales como el arroz y la quinoa hacen una dieta muy recomendable y saludable.

¿En qué cantidades se deben consumir las legumbres?

Se recomienda la consumición de legumbres de 2 a 3 veces por semana en caso de seguir una dieta normal y corriente. Pero en el caso de las personas que siguen una dieta vegetariana el consumo

recomendado es hasta 5 veces a la semana. Los niños pueden consumir raciones de 40 gramos, los ancianos unos 50-60 gramos y los adolescentes y adultos unos 60-80 gramos. Sin embargo, hay algunas patologías digestivas por las que se debería reducir el consumo de fibra como por ejemplo enfermedad de Crohn.

Datos de contacto:

Serviasistentes

Serviasistente , Gran Vía, 6 28013 Madrid

915 227 148

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Medicina alternativa](#) [Personas Mayores](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>