



#ConoceLaLenteja de Tierra de Campos

# Las legumbres tienen mucho que contar

Ángeles Gómez. Redactora Alimento (El Confidencial)

# Grandes retos de la década 2020-2030

- En enero, la Organización Mundial de la Salud (OMS) hizo pública la lista Los 13 desafíos de salud mundial de la década, entre ellos:
- 1.- **Cambio climático:** “El cambio climático provoca desastres naturales más extremos, exacerba la desnutrición y alimenta la propagación de enfermedades infecciosas”
- 6.- **Pandemia inevitable:** “Una pandemia de un nuevo virus altamente infeccioso en el aire, muy probablemente una cepa de gripe, para la que la mayoría de las personas carece de inmunidad, es inevitable”
- 7.- **Asegurar alimentos y productos saludables para todos:** “La falta de alimentos, los alimentos inseguros y las dietas poco saludables son responsables de casi un tercio de la carga actual mundial de enfermedades”

# Salvavidas en tiempos de crisis

Las lentejas han sido un salvavidas en momentos críticos. Existen testimonios escritos de esta función:

- Libro del Génesis: Esaú vende la progenitura a su hermano Jacob por un plato de lentejas



Esaú y Jacob  
Matthias Stomer (s.XVII)

- **Píldoras de Negrín:** Durante la Guerra Civil española se hicieron famosas las píldoras del Doctor Negrín, que no eran otra cosa que lentejas para alimentar a los soldados
- **El Quijote:** “Una olla de algo más vaca que carnero, salpicón las más noches, duelos y quebrantos los sábados, lentejas los viernes, algún palomino de añadidura los domingos, consumían tres partes de su hacienda”
- **Legumbres: el pan del pobre:** Artículo del científico José Ignacio Cubero Salmerón en la revista Arbor, del CSIC, reclama más inversión en investigación para las leguminosas, que van a ser imprescindibles en el año 2050, cuando la población mundial supere los 9.000 millones de personas. “Han demostrado en el pasado que por poco que se les dio, devolvieron el ciento por uno”, dice

# Cambio hacia la ‘modernidad’

- El progreso socioeconómico de los años 1960 y sobre todo a partir de 1975 lleva aparejado un cambio en la alimentación hacia productos más procesados
- El Informe sobre legumbres, nutrición y salud, promovido por el Ministerio de Sanidad, la FEN y Aecosan destaca que en 1965, cada español comía **41 g diarios** de legumbre frente a **10,6 g en 2015**
- El consumo anual per cápita de lentejas es de 0,93 kg, igual que el de judías



Los Alcántara, modelo de la familia tradicional española

# A la conquista del consumo perdido

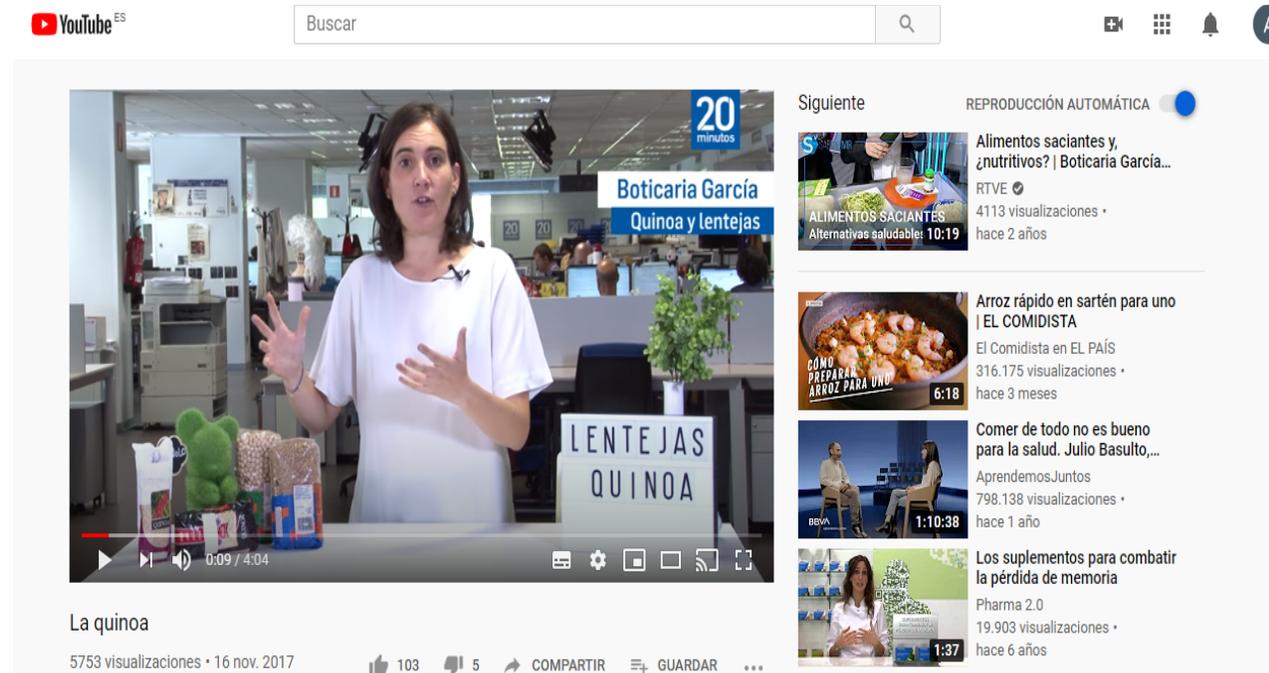


La buena fama de las legumbres se empieza a recuperar debido a:

- Más preocupación por la prevención y promoción de la salud
- Dieta y ejercicio físico son los pilares de las estrategias preventivas
- Aumenta demanda de información sobre bienestar y estilo de vida
- Los medios de comunicación son amplificadores de las inquietudes del ciudadano

# Blogueros e influencers

- Boticaria García. La farmacéutica y divulgadora Marián García es una firme defensora de los alimentos tradicionales y desmonta algunos mitos que se levantan en torno a algunos de los superalimentos de moda. En la entrada: **Mas lentejas y menos quinoa** explica las ventajas de las primeras con arroz (calor nutricional y precio)



YouTube ES

Buscar

20 minutos

Boticaria García

Quinoa y lentejas

La quinoa

5753 visualizaciones · 16 nov. 2017

103 5 COMPARTIR GUARDAR

Siguiente

REPRODUCCIÓN AUTOMÁTICA

Alimentos saciantes y ¿nutritivos? | Boticaria García...

RTVE

4113 visualizaciones · hace 2 años

Arroz rápido en sartén para uno | EL COMIDISTA

El Comidista en EL PAÍS

316.175 visualizaciones · hace 3 meses

Comer de todo no es bueno para la salud. Julio Basulto,...

Aprendemos Juntos

798.138 visualizaciones · hace 1 año

Los suplementos para combatir la pérdida de memoria

Pharma 2.0

19.903 visualizaciones · hace 6 años

Protección solar: ¿cuál es la

- El Nutricionista de la General. Juan Revenga, dietista y nutricionista. Blog en 20 minutos es una de las voces más críticas del mundo de la nutrición

# El nutricionista de la General

Juan Revenga

JUAN REVENGA

LIBROS

MI TRABAJO

ARCHIVO

SUSCRÍBETE POR RSS

EMPRESAS

CONTACTO

## Oda a las legumbres (sí, en verano, ¿por qué no?)

28/06/2013 / Juan Revenga / Alimentación saludable, Alimentos, Colesterol, Estilos de vida, Gastronomía

 Me gusta 0  Twittear  Guardar  Compartir  1



¿Comer legumbres en verano? Pues sí, y es que quizá en esta entrada **descubras** muchos aspectos que desconocías de las legumbres y que llegado el caso te



¿Muslo o pechuga?... las decisiones son parte de la gracia de la vida. Soy dietista-nutricionista una profesión que dicotomiza mi tiempo junto con la

- Mikel López Iturriaga, dirige el blog El Comidista y es uno de los comunicadores de gastronomía más reconocido



- Karlos Arguiñano: sus grandes dotes de comunicación le han consolidado como pionero de la información gastronómica en televisión, sin olvidar a su predecesora, Elena Santonja, con su programa Con las manos en la masa



# Alimente, solo nutrición, salud y dietética

En marzo de 2018, El Confidencial crea Alimente, una una sección exclusiva para informar de todo lo relacionado con la alimentación desde la ciencia, los consumidores, la gastronomía, la salud, etc. El **valor de las legumbres es uno de nuestros temas favoritos**, y a ellas hemos dedicado decenas de artículos, desde una perspectiva nutricional y dietética



Alimente El Confidencial

Iniciar sesión Su

## Alimente

EFEECTO A LARGO PLAZO

### ¿Adelgaza más comer legumbres que pocos hidratos de carbono?

La ciencia de la obesidad y las dietas es compleja y cada día arroja resultados sorprendentes. En el duelo fibra y proteínas frente a hidratos de carbono no hay un claro ganador; al contrario, los dos tienen algo que perder (y no solo kilos)

Por Angeles Gómez  
02/06/2020 - 05:00 Actualizado: 02/06/2020 - 12:50

Foto: Unsplash.

Valdebebas120 Fcse II



Alimente El Confidencial

Nutrición

Vitamina A: por qué la necesitamos y dónde obtenerla

## HIPERPROTEICAS E HIPOCALÓRICAS

### Las legumbres son las mejores píldoras de salud y están en el plato

El presidente de la Sociedad Española de Leguminosas desvela las propiedades nutricionales de este grupo de alimentos, potentes 'principios activos' capaces de proteger contra enfermedades muy habituales. Consejo: aumentar su consumo

Alfonso Clemente

CONTACTO

Lun, 18 May 2020 - 05:00 H.

CONSIGUE 200€ GRATIS EN BONOS



RECETA

## Lentejas con setas, un plato sano y muy natural

Es una de las legumbres más agradecidas y con múltiples propiedades. Con esta receta aprenderás a elaborar este sencillo plato en muy pocos pasos y sin problemas



Foto: iStock.

Por **Alimente**

10/09/2019 05:00 Actualizado: 10/09/2019 10:25



# Ciencia e innovación

- Legumbres desde el campo de la salud: papel relevante de la fibra para conseguir y mantener una buena microbiota intestinal, ya que un desequilibrio (disbiosis) promueve la aparición de obesidad, diabetes, depresión o Alzheimer.
- Evidencia científica que respalda el incremento urgente del consumo de legumbres
- Desarrollo de nuevos productos: hamburguesa y paté de lentejas, pastas de legumbres, etc



# Las legumbres están de moda

La llamada prensa femenina ofrece recetas y trucos para cocinar las legumbres, y defiende la modernidad de su consumo



The image shows a screenshot of a website's article page. At the top, there is a navigation bar with the logo 'iH! COCINA' and several menu items: RECETAS, NOTICIAS, TÉCNICAS, PRIMEROS, SEGUNDOS, and POSTRES. To the right of the menu are search and hamburger icons. Below the navigation bar is a breadcrumb trail 'COCINA / NOTICIAS'. The main headline reads 'Estas lentejas no, no son comida de viejas'. Below the headline is a short paragraph: 'Pepa Muñoz y Jorge Brazález, nuestros cocineros de 'La Cocina de ¡HOLA!', nos animan a preparar unas lentejas con sabor, sin grandes florituras ni reinvisiones, pero deliciosas'. On the left side of the article, there is a large image of a white bowl filled with lentil soup, garnished with potato wedges and carrots. A play button icon is overlaid on the image. At the bottom left of the image, there is a small copyright notice: '©La Cocina de ¡HOLA!'. At the bottom center of the article, there is a share icon.

iH! COCINA RECETAS NOTICIAS TÉCNICAS PRIMEROS SEGUNDOS POSTRES Q ☰

COCINA / NOTICIAS

## Estas lentejas no, no son comida de viejas

Pepa Muñoz y Jorge Brazález, nuestros cocineros de 'La Cocina de ¡HOLA!', nos animan a preparar unas lentejas con sabor, sin grandes florituras ni reinvisiones, pero deliciosas

©La Cocina de ¡HOLA!

O recurre a afamados cocineros que proponen recetas sencillas y apetecibles

TELVA | Chefs | El chef José Andrés comparte en Instagram su receta de lentejas



# El chef José Andrés comparte en Instagram su receta de lentejas

Y para prepararlas no necesitas salir a comprar, lo tienes todo en tu despensa



# Respeto por el medioambiente

El consumo de productos de proximidad va unido al compromiso medioambiental. En España, donde se produce el 80% de las legumbres de la Unión Europea, más del 70% de las legumbres que comemos son importadas.

Las lentejas, proceden mayoritariamente de Estados Unidos, eso a pesar de contar con las denominaciones de origen de Tierra de Campos y La Armuña

Alimente Iniciar sesión

## ¿Por qué las lentejas que comes vienen de EEUU?

Si eres de los que creen que es una tomadura de pelo comer lentejas procedentes de EEUU y cacahuets de China, vamos a explicarte el porqué de estos productos tan viajeros



Foto: iStock.

Por **Ana Durá**  
09/11/2019 - 05:00

[f](#) [t](#)

Valdebebas120 Fase II



Si eres de los que tienen por costumbre leer las etiquetas de todo aquello que te vas a comer, es muy posible que te hayas dado de bruces con unas

Los hermanos Roca fueron los encargados de diseñar el menú para la Cumbre del Clima, celebrada en Madrid del 2 al 15 de diciembre de 2019. Bajo el nombre La tierra se agota, los Roca elaboraron su propuesta utilizando productos de proximidad. Las lentejas de Tierra de Campos se utilizaron en el apartado de fermentación vegetal (contra la hambruna y el desperdicio de alimentos)



Josep Roca durante la preparación del menú  
La tierra se agota/ Efe

# Aliadas frente a la covid-19

- Las legumbres pueden ser un aliado contra el coronavirus debido a la importancia de su fibra para mantener una microbiota sana, que se relaciona con la gravedad de la infección además de estar implicada en la fortaleza del sistema inmunitario

---

Alimente Iniciar sesión

---

INMUNONUTRICIÓN

## La verdad de cómo la dieta nos protege de las infecciones

Tras dos décadas de investigación, científicos españoles demuestran que es una dieta variada y equilibrada, no un solo alimento, la que de verdad hace funcionar nuestro sistema inmunitario. Alimente habla con ellos



Foto: Unsplash/@ellaolsson.

# El ejemplo de nuestros abuelos

- Las legumbres son uno de los alimentos 'fetiche' de nuestra dieta mediterránea, esa a la que tenemos que regresar para vivir más y mejor. Al menos como nuestros abuelos. Los míos, José y Alonso (de tierras castellanas) comían legumbre prácticamente todos los días (en los años de la guerra y la posguerra fueron su único alimento) y así lo hicieron hasta el final de su vida. Fallecieron a los 84 y 91 años respectivamente, casi con una envidiable buena salud



¡Muchas gracias por vuestra atención!



#ConoceLaLenteja de Tierra de Campos