

¿Las legumbres engordan?



Si, bastante por eso se recomienda comer solo una vez por semana



No, tienen muy pocas calorías.



No, las legumbres en sí no engordan



Sí, mucho porque tienen alto contenido en grasas



Las legumbres engordan. Falso.

Las legumbres en si no son las responsables del alto nivel calórico de los platos, sino los acompañamientos del plato, como pueden ser el chorizo, la morcilla, la costilla, refritos... además del tamaño de la ración que se consume.

¿Nos aportan nutrientes importantes?



No, solo tienen alto contenido en fibra



Sí, proteínas, vitaminas del complejo B y minerales (hierro, magnesio, zinc)



Si, vitaminas E y proteínas



No, solo contienen hierro



Las legumbres no aportan nutrientes importantes. Falso.

Las legumbres aportan: proteínas, vitaminas del complejo B y minerales (hierro, magnesio, zinc). Además, la gran mayoría también poseen alto contenido de fibra alimentaria.

¿Pueden comerlas personas con diabetes?



▲ No, es un alimento prohibido en su dieta



◆ Si, una vez al mes porque tienen hidratos de carbono



● Sí, las puedes tomar sin problema.



■ No, tras su ingesta el nivel de glucosa en sangre aumenta muy rápido



Las legumbres no las pueden comer los diabéticos. Falso.

Las legumbres contienen hidratos de carbono complejos de digestión lenta, por lo que liberan glucosa en sangre paulatinamente. Además, al contener fibra alimentaria, esta se liberará aún más lentamente. Por tanto, los diabéticos pueden tomarlas sin ningún problema.

¿Son un plato de invierno?



Por supuesto, solo se comen en platos de cuchara



Sí, con las altas temperaturas no son apetecibles



Sí, porque en verano se estropean muy rápido



No, se pueden consumir todo el año siempre se puede innovar en la cocina



Las legumbres son un plato de invierno. Falso

Aunque el consumo de legumbres se asocia a platos de cuchara típicos del invierno, las legumbres pueden ser consumidas en verano en ensaladas, acompañadas de hortalizas, verduras o proteína animal (atún, bonito, pollo, pavo, etc.), o en forma de cremas.

¿Las lentejas contienen mucho hierro?



Sí, son un alimento con alto contenido de hierro



No, tienen otros minerales como: potasio, calcio, fósforo pero no hierro



No, solo tienen vitaminas del complejo B



Sí, tanto o más que el hierro de origen animal



Las lentejas contienen mucho hierro.
Verdadero.

Las lentejas son un alimento con alto contenido de hierro, pero en cuanto a calidad, aunque hay que tener en cuenta que la absorción de este mineral es menor que el hierro de origen animal.

Las alubias rojas son más nutritivas que las blancas



- | | |
|--|---|
| <p>▲ Verdadero, porque tienen mayor contenido de minerales <input type="radio"/></p> | <p>◆ Falso, su valor nutricional es muy similar. <input checked="" type="radio"/></p> |
| <p>● Falso, todas las legumbres tienen el mismo valor nutricional. <input type="radio"/></p> | <p>■ Verdadero, las rojas han evolucionado menos y mantienen más nutrientes <input type="radio"/></p> |

Las alubias rojas son más nutritivas que las blancas. Falso.

Si comparamos la composición de ambos alimentos, comprobaremos que el valor nutricional es idéntico o muy similar. La única diferencia es referente a las cualidades organolépticas.

¿Las legumbres aportan mucha grasa?



Sí, tiene un alto contenido en grasas.



No, por eso solo se recomienda a personas en dietas de adelgazamiento



No, contiene 3g de grasa por cada 100g



Sí, contiene 60g de grasa por cada 100g



Las legumbres aportan mucha grasa. Falso.

Las legumbres en crudo aportan de media por cada 100 gramos, tan solo 3 gr de grasa y mayoritariamente son ácidos grasos insaturados que aportan beneficios, por lo que debemos desmentir este mito.