Las legumbres pueden causar **inflamación abdominal y gases**. Esta consecuencia hace que muchas personaslimiten al máximo su consumo**. ¿A qué se debe que produzcan estas flatulencias?**

El hecho de que las legumbres seanun alimento pesadose debe a sus componentes.

Los responsables, en concreto, son los llamado **oligosacáridos** como la *rafinosa, estaquiosa y verbascosa*, un grupo de moléculas que**no se pueden digerir**y que, por tanto, se quedan **acumuladas en el intestino grueso**. Esto aumenta la presencia de gases.

No todas las legumbres producen la misma cantidad de flatulencias. Por ejemplo,**las lentejas provocan menos** que las habas o los garbanzos.

Los gases son fruto del trabajo que hacen las **bacterias que viven en nuestra flora intestinal**y nos ayudan a digerir los alimentos y absorber los nutrientes. Si no se expulsan correctamente producen un gran dolor intestinal.

**¿Cómo evitar que las legumbres produzcan gases?**

* El truco más extendido y que tiene una explicación coherente es**dejar las legumbres en remojo 24 horas antes de cocerlas**. La explicación es que la mayor parte de **los oligosacáridos indigeribles están en la cáscara** y esta queda en el agua. Por descontado, nunca deberemos cocer la legumbre en este mismo agua. Además, este truco tiene más beneficios, como**una mayor capacidad de absorción de los minerales** que contiene la legumbre, [**hierro hemo**](https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/que-alimentos-tienen-hierro_0_943855801.html), calcio, zinc, [magnesio](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/alimentos-ayudan-conseguir-racion-magnesio_0_884362480.html), y también de las vitaminas.
* Para consumirlas **sin piel** están las lentejas naranjas o rosadas que carecen de ella.
* Añadir a la cocción**especias o hierbas aromáticas**como el comino, el hinojo, el romero o el tomillo: todas ellas facilitan la digestión.
* Agregar a la preparación **una cucharada de bicarbonato de sodio**: ayuda a acelerar su preparación y favorece al aparato digestivo.
* Una de las mejores formas de evitarlo es **triturando las legumbres**. (Purés, cremas, *hummus)*.
* Otra buena forma de evitar los gases y los dolores intestinales es **combinar la comida con infusiones**de menta, anís, salvia, hinojo, comino, canela, manzanilla y cardamomo.

*Fuente:* la Vanguardia [**NUTRICIÓN**](https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion)[**GUILLERMINA TORRESI**](https://www.lavanguardia.com/autores/guillermina-torresi.html)

Las legumbres, fundamentales en toda dieta equilibrada, aportan un alto contenido de proteínas de origen vegetal, fibra, minerales y vitaminas. **Pero** las legumbres también tienen en su interior lo que se conoce como **antinutrientes**, que pueden privarnos de esas propiedades.

Las legumbres han desarrollado desde hace miles de años ***mecanismos para defenderse y poder sobrevivir para que los animalitos no se las quieran comer***. Pero a los humanos nos interesa saltarnos esos "***mecanismos de defensa***".

**Dos** palabras para **neutralizar esos antinutrientes**,

**Remojar y calentar**

**Remojar** es óptimo si se ponen las legumbres en agua entre **10 y 12 horas**. Esto no solo sirve para **acabar con los antinutrientes**, sino también para **reducir en un 50% el tiempo de cocción.**

**Calentar**, el agua tiene que **hervir al menos a 100 grados durante diez minutos**.

Si hacemos correctamente estos sencillos pasos, los antinutrientes más nocivos, las **lectinas**, desaparecerán por completo, y los **fitatos**, que son capaces de secuestrar algunos nutrientes, reducen tanto su presencia que apenas afectan al valor alimentario de las legumbres y no van a suponer un problema.