

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

El hecho de que las legumbres sean un alimento pesado se 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**, calcio, zinc, magnesio, 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 GUILLERMINA TORRESI

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.