

... PUBLICIDAD ...

dish

our top 20% earn \$75,000+/yr and average earn \$50,000+/yr

Apply Now!



Which sales pro are you?

dish.com/nj

dixio

Double click any word to get its meaning with Dixio



Portada impresa

Hemeroteca

Secciones

Multimedia

Suplementos

Servicios

Noticias, artículos...

Buscar

Miércoles, 31 Julio 2013. Actualizado a las 13:20h

LA RAZÓN.es



OPINIÓN  
Alfonso Ussía  
Ese tal

EL TIEMPO

Madrid

Max. 37°C  
Min. 17°C

Elige tu localidad



PORTADA OPINIÓN ESPAÑA INTERNACIONAL ECONOMÍA SOCIEDAD RELIGIÓN DEPORTES MOTOR CULTURA TOROS EDICIONES GENTE

SE HABLA DE

Accidente de tren en Santiago El desafío independentista Abusos a menores Caso ERE Caso Wikileaks Espionaje en EEUU Real Madrid Déficit del Estado Caso Bárcenas

SALUD

# Las legumbres también son para el verano

Twitter 7

Pin it



... PUBLICIDAD ...

dish

dish.com/nj



Apply Now!

our top 20% earn \$75,000+/yr and average earn \$50,000+/yr

Which sales pro are you?

VÍDEOS

NOTICIAS

ANTENA 3

DEPORTES



28 de julio de 2013. 08:38h

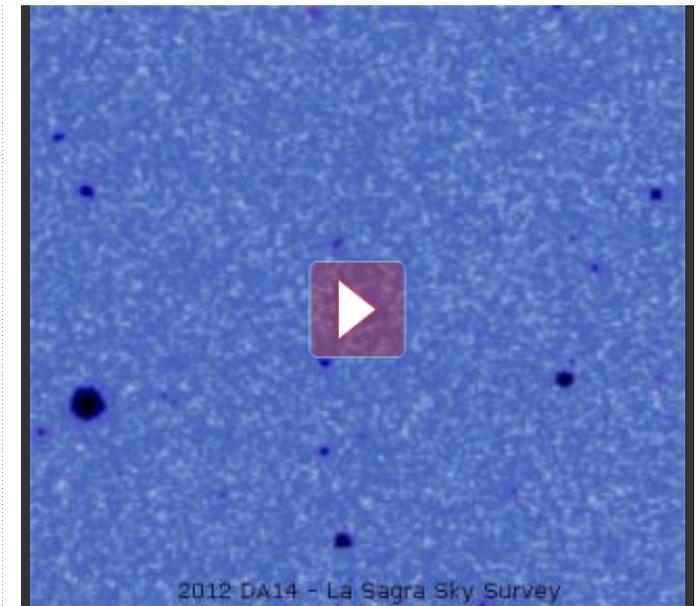
**Beatriz Muñoz.** Madrid.

Protagonizan los platos del invierno, pero llega el verano y guardamos el tarro de las legumbres hasta que vuelve el frío. Uno de los motivos por el que el uso de este alimento en el periodo estival no está muy extendido es, quizás, por falta de costumbre. Para Irene Santacruz, nutricionista del Hospital Nisa Pardo de Aravaca en Madrid, las legumbres, al formar parte de los guisos, «se relacionan con alimentos muy pesados y difíciles de digerir, y en verano apetecen alimentos más frescos y ligeros».

Sin embargo, su inclusión en frío permite crear «un plato fácil, sencillo, de elaboración rápida y completo, ya que en verano y con calor, la mejor forma de cocinar las legumbres es en ensalada», recomienda Lina Robles Salmerón, nutricionista del Hospital Sanitas La Zarzuela. Judías, garbanzos o lentejas, continúa la experta, «todas las legumbres son aptas, la elección de cada una depende de los gustos personales y de la forma de cocinado que queramos hacer. Son de alto valor nutritivo, gran aporte proteico y de hidratos de carbono (necesarios para la energía), aumentan los niveles de hierro por su contenido en vitamina C (encargada de fijar el hierro), fuente de vitamina B, proporcionan minerales como el cobre, calcio, magnesio, yodo, fósforo y potasio y producen sensación de saciedad, importante en las dietas de adelgazamiento».

### Beneficios

Los expertos sitúan la frecuencia de consumo de las legumbres en, por lo menos, dos raciones a la semana. Su composición nutricional proporciona, además, beneficios en diferentes patologías. Según la doctora y especialista en Nutrición, María Teresa Barahona, «por su bajo contenido en grasas es muy apropiado para personas con colesterol alto, su elevado contenido en fibra combaten el estreñimiento, los carbohidratos



## Descubierta una potente supernova en una galaxia lejana a 575 millones de años luz

	
Un tornado sacude una zona industrial al este de Milán	Médicos y enfermeros pactan con Rajoy la sostenibilidad del sistema público de salud

ENCUESTA

complejos que poseen son aptos para los diabéticos, y su aporte calórico las hace apropiadas para personas con sobrepeso.

En cuanto a la forma de prepararlas, Santacruz recomienda que «las lentejas, por ejemplo, combinan muy bien con lechugas, rúcola o canónigos, arroz, tomates, zanahorias, brotes de soja, maíz, queso fresco o feta, pollo y con especias como cominos o curry. Los garbanzos o las alubias blancas se pueden acompañar con cebolla, pimiento rojo y verde, tomate, atún o bacalao, aceitunas, clara de huevo cocida». Como aliño, continúa, «siempre aceite de oliva virgen extra y es recomendable tomar una fruta rica en vitamina C de postre como naranja, kiwi o fresas para favorecer la absorción del hierro de las legumbres».

Dado que meterse en la cocina en verano puede dar cierta pereza, es posible disponer de las legumbres ya cocidas y listas para tomar. Sin embargo, hay que tener en cuenta, según Santacruz, que «tienen un gran exceso de sal, por lo que no se recomiendan si se tiene hipertensión o se necesitan dietas restringidas en sodio. En general, es conveniente que se elimine muy bien el líquido que contienen y que se laven bien para disminuir la cantidad de sal».



... PUBLICIDAD ...

Envía dinero a España **por solo \$4,99** SIN COMISIÓN del banco destinatario. **XOOM** Envía dinero ahora. Se aplican restricciones. Cada día se ingresan con transacciones que confirman cambio de divisas extranjeras.



## ¿Está de acuerdo con la puesta en libertad con cargos del maquinista o cree que debería haber ingresado en prisión?

- Debe estar en libertad con cargos
- Debería haber ingresado en prisión

LO MÁS...

MÁS RECIENTES

MÁS LEÍDO

- 1 Doña Cristina residirá en Suiza por trabajo y Urdangarín seguirá en Barcelona
- 2 Montoro avisa a las CCAA: «Reducir el déficit es el único discurso posible»
- 3 Madrid advierte de que podría oponerse a la propuesta de déficit
- 4 La mitad del ahorro de la reforma local será en competencias «impropias»

5 Xavi, sobre Martino: «Es bueno que nos contagie su espíritu ganador»

... PUBLICIDAD ...

Envía dinero a **España**

por solo **\$4,99** **SIN COMISIÓN** del banco destinatario.

 **Envía dinero ahora**

Se aplican restricciones. Xoom obtiene ingresos con transacciones que conllevan cambio de divisa extranjera.

... PUBLICIDAD ...

... PUBLICIDAD ...

 *step into* **FALL**  
**SHOP NOW >**

- Quiénes somos
- Contacto
- Sugerencias
- Tarifas
- Protección de datos
- Bases Genéricas Sorteos
- Aviso Legal
- Política cookies

**Secciones**

- Portada
- Opinión
- España
- Internacional
- Economía
- Sociedad
- Religión
- Deportes
- Motor
- Cultura
- Toros
- Ediciones
- Gente

**Servicios**

- Tarifas Publicitarias
- Promociones
- Viajes - La Razón
- Librería - La Razón
- 15encasa.com
- Estrenos de Cine
- Programación TV
- El Tiempo
- La Tienda Online
- Hoteles
- Páginas Blancas
- Páginas Amarillas
- Restaurantes Hoy
- Callejero
- Hemeroteca
- Cursos
- Electrónica Madrid HiFi
- Canal Lotería
- Viaja con Renfe
- Abogados de Familia
- Anuncios Legales