

# ¿Engordan las legumbres?

## ¿Engordan las legumbres?

[imprimir](#)



Más de una vez te hemos hablado sobre los mitos que rodean a la alimentación: que si el **pan engorda**, que si ciertas **frutas hacen subir de peso**... Hoy es el turno de **las legumbres**. Algunas personas creen que este alimento, rico en carbohidratos, proteínas, minerales y fibra, nos hace engordar. ¿Es verdad?

**Legumbres: nutritivas y ligeras**

En realidad, aunque las legumbres nos aportan buenas dosis de energía, son **bajas en grasa**. Lo que eleva la cantidad de calorías que aporta un plato de legumbres es el resto de ingredientes que se le añaden. Cocidos y potajes hechos con chorizo, morcilla o tocino tienen muchas más calorías que guisos de legumbres con verduras.

Todo depende de lo que le incorpores a judías, garbanzos o lentejas. Echa un vistazo a este ejemplo:

- Una ración de [lentejas con chorizo picante](#) aporta casi 700 calorías y 47 gramos de grasas.

- En cambio, unas [lentejas estofadas](#) con cebolla, pimiento verde, zanahoria y tomate proporcionan unas 330 calorías y 15 gramos de grasas.

¡Demostrado! Como ves, todo depende de los ingredientes de la receta. Opta por legumbres con verduras o en ensalada si no quieres pasarte con las calorías o date un capricho de vez en cuando disfrutando de un sabroso cocido con carne. ¡Tú eliges!

Etiquetas

[legumbres](#)

[lentejas](#)

[lentejas estofadas](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.

- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar