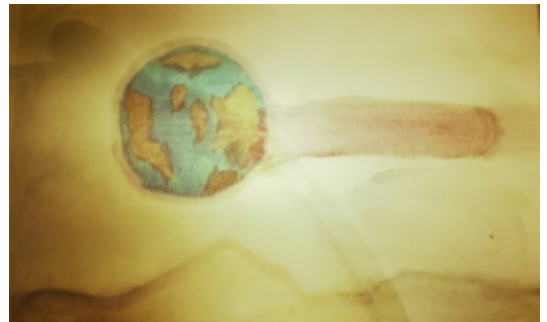


## La cuchara mágica

Todo comienza con una semilla.

Semillas que son el hilo conductor de la historia de la humanidad.

Somos fruto de nuestra alimentación. Como especie, nuestros organismos individuales son resultado de un proceso de adaptación a las distintas semillas que hemos ido cosechando e incorporando a nuestra ingesta de calorías necesarias para vivir.



Semillas que nos aportan gran cantidad de proteínas de alta calidad, especialmente cuando se consumen combinadas con otros alimentos. Son ricas en hidratos de carbono complejos de absorción lenta, mantienen a raya el control de la glucosa y el colesterol en la sangre. Son un excelente aporte de fibra, escasa en la dieta actual. No tienen colesterol y muy poca grasa y sodio, y, en éstos tiempos de alergias a alimentos, no contienen gluten.

Son alimentos muy completos, con pocas reacciones adversas, que hasta hace unas décadas eran la base de la alimentación, y que han perdido su papel predominante con la entrada de la industria agroalimenticia en nuestras cocinas.

Su consumo ha ido asociado al aumento de calidad de vida o, mejor dicho, a la adquisición de un nuevo estatus, el de consumidor de productos elaborados.

Sustituidas por las proteínas animales y los alimentos elaborados, la desaparición en nuestras mesas ha ido asociada a la aparición de un porcentaje mayor en los índices de colesterol, problemas asociados con el tránsito intestinal y alergias alimenticias.

En las cocinas, esos espacios en que se produce la energía para que nuestros cuerpos puedan seguir el ritmo frenético que nos impone la sociedad en los ámbitos urbanos, las legumbres han pasado a ser esos alimentos que necesitan mucho tiempo para su elaboración. La velocidad ha ganado la batalla a la nutrición en el terreno de la alimentación de nuestros cuerpos.

Ni su precio, ni su valor nutritivo, ni la evocación de esos potajes, cocidos, fabadas y lentejitas,

asociados a una serie de aromas y sabores que evocan nuestras mesas familiares de nuestra infancia, han ganado la batalla, ni siquiera en la situación actual de bajada del nivel de poder adquisitivo de las familias.

En este sentido, rememoro cómo, hace años, en la recogida de alimentos para paliar la situación de las familias más desprotegidas de mi barrio, la gente nos atiborraba de arroz y pasta. No aparecían las legumbres. Y nuestra generación ha crecido con ellas.

Pero estas semillas bioactivas, cuyo consumo promueve nuestra buena salud al no dejar huella en nuestro organismo, también contribuyen a la buena salud del planeta.

Son plantas que nutren la tierra al fijar el nitrógeno, siendo básico este elemento para la alimentación de las plantas. Si las plantamos reducimos la cantidad de fertilizantes necesarios en la actual agricultura, donde otros cultivos son grandes consumidores del mismo, lo que hace necesario de aportes químicos que luego pasan a nuestro organismo a través de su consumo, y deterioran nuestra salud.

El cambio debe empezar en nuestra cuchara. Las legumbres deben regresar a nuestras cocinas y ser las protagonistas. Nuestra salud y la del planeta nos lo agradecerán.



## REFERENCIA CURRICULAR

**Araceli Benito de la Torre** es Socióloga e Informática de profesión. Le apasiona la naturaleza y cree en la ecología política y en la egoecología -la necesidad de gestionar de forma más natural nuestro yo interior-. Por eso, imparte cursos de Inteligencia Emocional y Técnicas de Autoconocimiento. Disfruta aprendiendo de las y los demás y realizando cosas nuevas, por lo que considera que este espacio es una oportunidad para seguir disfrutando y creciendo.

Secciones: [Desarrollo sostenible](#), [Tomando conciencia](#)