GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Mengem significativament menys llegums

Opinió | 26/04/2017 | 22:17

Recordo que els hàbits alimentaris característics de la dieta mediterrània no es poden entendre sense l'abundància d'aliments vegetals com els llegums

L'any passat va ser declarar "Any de les llegums" és per això que em sembla oportú dir algunes coses sobre elles. Recordo que els hàbits alimentaris característics de la dieta mediterrània no es poden entendre sense l'abundància d'aliments vegetals com els llegums i, no obstant això, des dels anys 60 fins a l'actualitat s'ha produït una disminució del 74 per cent en el consum d'aquestes, segons el president de la Fundació Espanyola de Nutrició (FEN), que ha presentat l'Informe sobre Llegums, Nutrició i Salut el passat dia 4 d'abril a Madrid.

Així, el doctor ha qualificat aquesta xifra com "realment dramàtica", doncs, tot i que es recomana prendre com a mínim dues racions de llegums a la setmana, segons el Panell de Consum Alimentari (PCA), el consum per grups d'edat, a nivell de l'Estat, és el següent (per persona i dia): 12,2 grams en els nens, 12,1 en els adolescents i 13,4 en els adults, sent major a mesura que augmenta l'edat, ja que aquest consum és de 15,2 grams en el cas de la gent gran, segons l'Estudi Anibes realitzat per la FEN en 2017.

Aquestes xifres són més que significatives si les comparem amb les dels anys 60, quan es consumien 41 grams de llegums per persona i dia, sempre, segons l'informe esmentat, el del PCA.

Autor: Jesús Domingo Martínez/GN

https://gironanoticies.com/noticia/44485-mengem-significativament-menys-llegums.htm