

# — Más legumbres hoy para un mejor mañana

Las legumbres son una fuente de proteína más sostenible,  
crucial para la salud humana y planetaria



Alianza  
Alimentaria

# — Legumbres: Aliadas estratégicas

La producción mundial de alimentos es una de las principales causas de la degradación ambiental, amenaza la estabilidad climática y la capacidad de recuperación de los ecosistemas, generando impactos que afectan no solo la salud humana y ambiental, sino también aspectos sociales, culturales y económicos.

En medio de estos desafíos globales, las legumbres son una solución sostenible y nutritiva, respaldada por científicos y organismos internacionales.



# — 5 razones para consumir más legumbres

Numerosos estudios sobre los impactos ambientales de la alimentación, arrojan que aquellas que son ricas en alimentos de origen vegetal y que reducen el consumo de productos animales, brindan beneficios tanto para la salud como para el medio ambiente. En este contexto, las legumbres son un poderoso aliado en la lucha contra el cambio climático, la malnutrición y la seguridad alimentaria.

¡Su inclusión en nuestra alimentación tiene muchos beneficios!

## 1 — Nutrición más sostenible:

Son una fuente esencial, más sostenible y barata de proteínas, vitaminas y minerales.

## 2 — Prevención de enfermedades:

Tienen un bajo contenido en grasa, carecen de colesterol, y son una fuente importante de fibra dietética, ayudando a prevenir enfermedades como la diabetes, cardiopatías coronarias y algunos tipos de cáncer.

## 3 — Mejoran la salud del suelo:

En sistemas múltiples, incrementan la fertilidad del suelo, mejoran los rendimientos y reducen la necesidad de fertilizantes.

## 4 — Un superalimento contra el cambio climático:

Se caracterizan por tener bajas emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con las proteínas de origen animal.

¿Sabías que...? Al producir un kilo de guisantes se generan 0.9 kg de emisiones de gases de efecto invernadero, mientras que para producir un kilo de carne de vaca se emiten 99 kg, ¡Esto es 110 veces más!

Además, muchas de las legumbres son también resistentes a las sequías y pueden adaptarse mejor a variaciones climáticas.

## 5 — Eficiencia hídrica:

En un mundo donde la escasez de agua es una preocupación creciente, el cultivo de legumbres se presenta como una opción más sustentable.

¿Sabías que...? Se necesitan 1,250 litros de agua para producir un kilo de lentejas, frente a los más de 15,000 litros que se requieren para producir un kilo de carne de vaca.



*“La transformación a dietas saludables para el 2050 requerirá cambios sustanciales en la dieta. El consumo mundial de frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres deberá duplicarse, y el consumo de alimentos como la carne roja y el azúcar deberá reducirse en más del 50%. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal y con menos alimentos de origen animal confiere una buena salud y beneficios ambientales”*

*Profesor Walter Willett MD, Escuela de Salud Pública T.H. Chan de la Universidad de Harvard*

## — ¡Más legumbres para salvar el planeta!

El actual sistema alimentario es insostenible. La industria alimentaria produce más de un tercio de las emisiones de gases de efecto invernadero, es responsable de más del 70% de las extracciones mundiales de agua y causa casi el 90% de la deforestación mundial.

La transición hacia una alimentación más sostenible es una necesidad urgente.

Elegir los alimentos que tienen una menor huella ambiental es una poderosa acción individual para abordar estos desafíos globales de manera inmediata. ¡Cada elección cuenta para lograr un futuro más sostenible!

Existe una gran variedad de legumbres e incorporarlas en nuestra alimentación diaria resulta fácil, económico y muy delicioso. ¡Atrévete a convertirlas en la base de tus platillos con estas increíbles recetas!

# — Recetario

## Índice:

- 6 ..... Toast alto en proteína
- 7 ..... Sopes de plátano macho con frijoles
- 8 ..... Sopa de frijol
- 9 ..... Ceviche de alubia blanca
- 10 ..... Tostadas de garbanzo especiales
- 11 ..... Tacos de barbacoa de lentejas
- 12 ..... Hamburguesa de amaranto y garbanzo
- 13 ..... Chili de lentejas
- 14 ..... Leche de chícharo con coco
- 15 ..... Untable de chocolate



Reducir o eliminar el consumo de carne, lácteos, huevos y productos del mar para incluir más alimentos vegetales, beneficia tanto a nuestra salud como al planeta.

## — Toast de garbanzo y aguacate

### — Ingredientes:

- 2 cdas. de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1/8 cdita. clavo molido
- ¼ cdita. comino molido
- 1 cdita. paprika
- 1 cdita. cilantro en polvo
- 1 pieza aguacate
- 1 cda. jugo de limón
- 1 pizca de sal
- Pan tostado (Te sugerimos usar tipo hogaza)

### — Preparación:

Calienta el aceite en una sartén y añade los ajos. Una vez que hayan cambiado de color, agrega los garbanzos. Incorpora las especias, mezcla bien y cocina hasta que los garbanzos estén crujientes.

En un recipiente, agrega el aguacate, el limón y la sal. Tritura y mezcla bien. Coloca una capa de aguacate sobre el pan tostado, añade los garbanzos y disfruta.

# — Sopes de plátano macho con frijoles



Los cereales y las legumbres son una gran combinación: ¡incluye ambos a lo largo de tu semana para optimizar tu ingesta de aminoácidos esenciales!

## — Ingredientes:

- 3 plátanos macho
- 1 taza de harina de trigo o harina de avena
- 1 cdita. de polvo para hornear
- 1 cdita. de sal
- 1 taza de cebolla finamente picada
- 1 diente de ajo picado
- 1 chile serrano picado
- ¼ de champiñones picados
- 1 taza de frijoles negros cocidos
- 1 ramita de epazote fresco / 2 cditas. de epazote deshidratado
- Aceite

## — Preparación:

En medio litro de agua, hierva los plátanos con cáscara. Una vez cocidos, déjalos enfriar y machácalos bien. Agrega la harina, el polvo para hornear y la sal, mezcla hasta obtener una masa homogénea. Deja reposar durante 10 minutos. Forma los sopes y fríelos con un poco de aceite; escúrrelos sobre papel absorbente.

Para el relleno, calienta un poco de aceite en una sartén. Cuando esté caliente, añade la taza de cebolla picada, el ajo y el chile serrano. Cuando cambien de color, agrega los champiñones, sazónalos con sal y añade los frijoles cuando los champiñones estén cocidos. Agrega el epazote picado, revuelve, reduce el fuego y cocina durante 10 minutos.

Arma los sopes con el guisado y acompáñalos con una salsa cruda. ¡No creerás lo deliciosos que son!



Combina tus comidas de origen vegetal con alimentos ricos en vitamina C para aumentar la absorción del hierro.

## — Sopa de frijol

### — Ingredientes:

- 3 tazas de frijol negro cocido
- 2 tazas de agua
- 1 trozo de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cda. de consomé vegetal
- 2 tortillas en tiras
- 2 chiles moritas secos cortados
- Aceite vegetal
- Queso de mesa y crema en su versión vegetal, no láctea (opcional)

### — Preparación:

Licúa el frijol, el agua, el trozo de cebolla, el ajo y el consomé vegetal. Reserva la mezcla. En una cacerola, calienta 4 cucharadas de aceite vegetal y fríe las tiras de tortilla y los chiles morita. Retira las tiras, dejando solo el aceite en la cacerola, y vierte la salsa de frijol. Sazona al gusto. Cuando la mezcla hierva, prueba y ajusta la sal según sea necesario. Sirve y decora con las tiras de tortilla, el chile frito, crema y queso de mesa en su versión a base de plantas. Es una alternativa rica y alta en proteína vegetal.



Utilizar frutas y verduras de temporada, ayuda a reducir la huella ecológica asociada al transporte.

## — Ceviche de alubia blanca

### — Ingredientes:

- 2 cdas. de cebolla morada
- 1 taza alubia blanca
- 1 pizca flor de sal
- 1 pizca pimienta negra molida
- 1 taza de tomates cherry
- 1 taza pepino
- 2 pzas. chile manzano
- 3 cdas cilantro
- Tostadas

### — Preparación:

En un recipiente, coloca la cebolla, las alubias, la flor de sal y la pimienta. Mezcla bien estos ingredientes. Después, incorpora los tomates cherry partidos por la mitad, el pepino cortado en cubitos, el chile manzano rebanado en julianas y el cilantro picado. Mezcla todos los ingredientes nuevamente. Acompaña con tostadas este delicioso y refrescante ceviche.

# — Tostadas de garbanzo especiales



Es posible obtener suficientes proteínas de calidad de las legumbres, la clave está en incluir distintas de ellas. Consume las distintas variedades que tengas a tu alcance.

## — Ingredientes:

- 1 aguacate grande
- ½ taza de jugo de limón
- 1 cda. de aceite de oliva
- 1 cda. de ajo en polvo
- 3 tazas de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria grande rallada
- 2 ramas de apio picado
- ¼ de taza de cebolla picada
- 1 chile poblano desvenado y picado
- 1 calabaza grande rallada en crudo
- ½ taza de cilantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Agua
- Tostadas

## — Preparación:

Licúa la pulpa del aguacate, el jugo de limón, el aceite de oliva, el ajo en polvo, la sal y la pimienta al gusto hasta obtener un puré suave. Si es necesario, puedes agregar 1/4 de taza de agua para facilitar la molienda. Reserva esta deliciosa salsa.

En un recipiente, mezcla el resto de los ingredientes y vierte la salsa preparada. Asegúrate de mezclar bien todos los elementos. Prueba la mezcla y ajusta la sal según tu preferencia. ¡Disfruta de esta deliciosa combinación sobre tostadas!

# — Tacos de barbacoa



Remoja las legumbres la noche anterior para facilitar su digestión y acelerar su cocción. También puedes añadir bicarbonato de sodio al cocerlas o quitar la cáscara para potenciar estos beneficios.

## — Ingredientes:

- 2 tazas de lentejas grandes
- 4 chiles guajillo desvenados
- 3 chiles anchos desvenados
- 2 dientes de ajo
- 3 clavos de olor
- 1 cdita. de comino
- 1 trozo de canela de 2 cm
- 1 cdita. de orégano
- 1 cdita. de tomillo
- 2 cdas. de consomé vegetal
- 1 trozo de cebolla
- Agua
- Sal
- Tortillas, salsa picosa, frijoles de la olla, limones, cebolla y cilantro picados para acompañar

## — Preparación:

Calienta 3 tazas de agua y, cuando hierva, cocina las lentejas durante 10 minutos solamente para evitar que se deshagan. Reserva.

En una olla, hierva los chiles en 3 tazas de agua. Cuando se ablanden, vierte todo, incluido el líquido, en la licuadora. Licúa con el ajo, el clavo, el comino, la canela, el orégano, el tomillo, el consomé, sal y el trozo de cebolla.

Pasa la mezcla por un colador y reserva. En una cacerola amplia, calienta 2 cucharadas de aceite y fríe las lentejas. Sazona con un poco de sal. Cuando estén doradas, agrega la mezcla de chile y especias.

Reduce el fuego y cocina hasta que el líquido se seque un poco. Apaga el fuego y arma tus tacos. Puedes usar un poco del adobo para impregnar las tortillas y dorarlos ligeramente en un comal para darles un toque estilo Jalisco. ¡Todo el sabor pero en su versión más sostenible!



Si optas por excluir alimentos de origen animal, busca la orientación de un profesional de la salud especializado en alimentación basada en plantas y sigue sus redes sociales para obtener información confiable.

## — Hamburguesa de amaranto y garbanzo

### — Ingredientes:

- 4 tazas de garbanzo cocido
- 2 tazas de amaranto
- ¼ de taza de harina de trigo o avena
- 1 pimiento rojo picado finamente
- ½ cebolla morada picada finamente
- ½ taza de perejil picado finamente
- ½ cda. de comino en polvo
- ½ cda. de sal
- Sal y pimienta al gusto
- Aceite

### — Preparación:

Aplasta los garbanzos con la ayuda de un tenedor y mezcla con el amaranto, incorporando el resto de los ingredientes, excepto el aceite.

Comienza a amasar; si la masa resulta demasiado rígida, añade 3 cucharadas de agua o leche vegetal sin azúcar.

Da forma a las hamburguesas y fríelas con un poco de aceite por ambos lados en una sartén.

Sírvelas sobre pan para hamburguesas o baguette, acompañadas de tus ingredientes favoritos como lechuga, jitomate, aguacate, cebolla, entre otros. ¡Una opción saludable y deliciosa para disfrutar! ¡Buen provecho!



¡Deja volar tu creatividad!  
Desarrolla o busca recetas para darle un toque de legumbres a tus platillos preferidos, convirtiéndolos en deliciosas opciones con estos alimentos tan nutritivos.

## — Chili de lentejas

### — Ingredientes:

- 1 cda de aceite de oliva
- ½ pieza de cebolla
- 2 dientes de ajo
- ½ cda de pimienta cayena
- 2 cdas paprika
- 1 cda comino
- 1 cdita orégano
- 4 tazas de caldo de vegetales
- 1 taza de lentejas
- 1 lata de tomates
- 1 pieza de chile serrano
- ¼ taza de cilantro

### — Preparación:

Calienta en una cacerola el aceite de oliva. Agrega la cebolla, el ajo, la pimienta cayena, la paprika, el comino y el orégano. Mezcla bien y luego incorpora el caldo de vegetales.

Añade las lentejas y los tomates. Cocina hasta que las lentejas estén listas y la mayor parte del líquido se haya evaporado.

Sirve y decora con el chile serrano y el cilantro.  
¡Fácil y exquisito!

# — Leche de chícharo con coco



Asegúrate de beber suficiente agua durante el día para favorecer la digestión, especialmente con la cantidad de fibra presente en legumbres y otros alimentos vegetales.

## — Ingredientes:

- ½ taza de chícharos secos
- Agua suficiente
- ½ taza de coco seco
- Endulzante de tu preferencia y a tu gusto (opcional)

## — Preparación:

Enjuaga los chícharos secos, escúrrelos y colócalos en un recipiente mediano. Agrega 3 tazas de agua y deja reposar toda una noche.

Escurre el agua de remojo de los chícharos. Llévalos al fuego con 1/2 litro de agua y cocina a fuego alto hasta que se ablanden, aproximadamente 15 minutos.

Remoja el coco en una taza de agua caliente durante 10 minutos.

Escurre el agua de cocción de los chícharos y licúa durante 1 minuto a velocidad alta con el coco remojado (incluyendo el agua de remojo) y medio litro de agua. Agrega endulzante de tu preferencia según tu gusto.

Vierte la mezcla en un refractario de vidrio, preferiblemente pasándola por un colador y/o una manta cielo. Agrega 1/2 litro de agua y mezcla. Si prefieres una consistencia más delgada, puedes añadir medio litro más de agua. Refrigerera y disfruta como prefieras.

vSugerencia: Si utilizas esta mezcla para licuados y batidos, puedes optar por no agregarle endulzante, ya que las frutas suelen tener su propio dulzor.



Incluye alimentos como nueces, linaza molida y chía molida, para cubrir tus requerimientos de Omega 3.

## — Untable de chocolate

### — Ingredientes:

- ½ taza de leche vegetal + 4 cdas. (soya, almendra, coco, arroz, avena etc.)
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 cdas. de esencia de vainilla
- 5-6 cdas. de miel de agave
- ¼ de taza de aceite de coco
- ¼ de taza de cocoa
- 1 pizca de sal (para potenciar el sabor de la cocoa)

### — Preparación:

Agrega a la licuadora la 1/2 taza de leche vegetal y reserva el resto. También, añade los garbanzos y comienza a licuar. Con la licuadora en funcionamiento, agrega el resto de los ingredientes uno a uno. Si tu licuadora tiene dificultades para moler, puedes añadir las 4 cucharadas extra de leche vegetal. También puedes dividir el proceso en dos partes o hacerlo de manera intermitente. La mezcla debe tener una consistencia pastosa y tersa. Si tienes un procesador de alimentos, este paso será más fácil.

Vierte la mezcla en un tarro y refrigérala. Puede durar hasta 1 semana bien tapada en el refrigerador.

Disfruta sobre pan tostado, agrégalo a tus batidos o licuados, o úsalo en hotcakes.

---

— Encuentra más recetas en Love Veg México y Alianza Leguminosas:



Tú tienes el poder de marcar la diferencia.  
Con simples decisiones, como la elección consciente de tus alimentos, puedes ser parte del cambio. Elige legumbres para impulsar una alimentación más sostenible y ayudar al planeta.

Encuétranos en:



Contáctanos:

Correo electrónico: [info@alianzaalimentaria.org](mailto:info@alianzaalimentaria.org)