

¿TE CUESTA DIGERIR LAS LEGUMBRES?

NO LAS ELIMINES... APRENDE CÓMO DIGERIRLAS MEJOR

Te enseño trucos para mejorar su tolerancia:

1 EMPIEZA POR LA DOSIS, NO POR LA EXCLUSIÓN

El intestino necesita entrenamiento fermentativo.

- Comienza con 1-2 cucharadas, no un plato
- Aumentar la cantidad de forma progresiva, cada 3-5 días
- La microbiota se adapta → menos gas con el tiempo
- Los gases iniciales no indican intolerancia, sino adaptación



2 ELIGE LAS LEGUMBRES MÁS DIGESTIVAS

No todas son iguales para tu intestino, ni fermentan igual.

- Mejor toleradas: Lenteja roja (pelada), lenteja coral, garbanzo pelado, azuki y guisantes partidos
- Más problemáticas al inicio: Garbanzos enteros, alubias blancas y rojas y la soja



3 REMOJO LARGO + CAMBIO DE AGUA (NO NEGOCIABLE)

Esto reduce oligosacáridos fermentables, lo que disminuye gases y distensión, sin perder fibra útil.

- Remojo mínimo 24h
- Cambiar el agua cada 6h
- Añadir comino, hinojo o alga kombu
- Nunca usar el agua de remojo para cocinar



4 MEJOR PELADAS, TRITURADAS O EN HUMMUS

Implica menor trabajo digestivo + fermentación más distal.

- Cremas, purés, hummus
- Dhal de lentejas
- Textura suave = mejor tolerancia



5 TÓMALAS CON ESPECIAS CARMINATIVAS

Reducen espasmo, gas y distensión.
No es tradición: es fisiología.

- Comino
- Hinojo
- Anís
- Jengibre
- Cúrcuma



6 EVITA COMBINARLAS CON ALIMENTOS FERMENTABLES DIFÍCILES

Error: Legumbre + cebolla + ajo + pan + postre dulce

- Legumbre + ultraprocesados
- Legumbre + comida copiosa
- Legumbre como "atacón saludable"

Mejor: Legumbre + verdura cocida + grasa saludable



7 CUIDA LA DIGESTIÓN ALTA

Si no se mastica bien arriba, se digiere mal abajo.

- Si hay: Pesadez precoz, eructos o sensación de "comida parada"
- ¿Qué hacer?: Masticación lenta, evita beber mucho en la comidas y que un profesional valore una posible hipoclorhidria y cómo está tu actividad enzimática y biliar

8 LA MICROBIOTA IMPORTA (MUCHO)

- Baja diversidad microbiana → más síntomas iniciales.
- Introducir legumbres mejora la microbiota, pero requiere tiempo
- A veces hay que preparar el terreno antes

