

Programa: "Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere".

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 1 de 7

1 **OP: FADE IN AMBIENTE DE MERCADO. SE MEZCLA CON EFECTO**
2 **DE RADIO QUE TRANSMITE LA CANCIÓN "FRUTAS Y**
3 **LEGUMBRES". BAJA A FONDO Y QUEDA.**
4

5 LOC. 1: ¡Saaabor! Y nutrición encontramos día con día en nuestras cocinas.
6 Verduras, frutas, legumbres y productos de origen animal, forman
7 parte de nuestra alimentación cotidiana.
8 Su olor, forma y sabor, pero sobre todo, el aporte nutricional que
9 poseen, hacen único y necesario cada alimento que utilizamos en la
10 preparación de nuestros platillos.
11 Bien lo dice el refrán popular: "Quien bien come y mejor digiere, sólo
12 de viejo se muere".
13

14 LOC. 2: Para hacer realidad lo dicho en este refrán, las opciones alimentarias
15 con valor nutricional que tenemos son variadas, accesibles y ricas.
16 Por ello, hoy hablaremos sobre el importante papel de las legumbres
17 en las dietas saludables y su contribución a la seguridad nutricional.
18

19 La importancia de las legumbres es tal, que este año, 2016 ha sido
20 declarado, por la Asamblea General de las Naciones Unidas, como el
21 Año Internacional de las Legumbres.
22

23 **OP. MÚSICA PARA MARCAR CAMBIO.**
24

25 LOC. 1: Pues bien, empecemos, manos a la obra.
26 De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas para la
27 Alimentación y la Agricultura (FAO): Las legumbres son cultivos
28 leguminosos anuales, que producen entre uno y doce granos o

Programa: "Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere".

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 2 de 7

1 semillas de tamaño, forma y color variables dentro de una vaina, los
2 que se utilizan para alimento y forraje.

3
4 LOC. 2: El término "legumbres" se limita a los cultivos cosechados de manera
5 exclusiva para grano seco.

6
7 Los frijoles secos, las lentejas, guisantes, habas, garbanzos, alubias y
8 judías, conforman la variedad de legumbres que de manera cotidiana
9 son utilizadas en la preparación de succulentos platillos.

10
11 LOC. 1: Pero estas legumbres tienen historia, casi tan antigua como la humanidad
12 misma. Retrocedamos unos 20 mil años, donde algunas culturas
13 usaban las legumbres como dieta básica.

14
15 **OP. ENTRA EFX PARA RETROCEDER EL TIEMPO. SE MEZCLA CON MÚSICA DEL**
16 **ANTIGUO EGIPTO, MEZCLADA CON MÚSICA GRIEGA. BAJA A FONDO Y QUEDA.**

17
18 LOC. 1: Las legumbres han sido cultivadas desde hace siglos por una gran
19 variedad de culturas y, han desempeñado un papel vital en las
20 civilizaciones antiguas.

21
22 LOC. 2: Desde los egipcios y su veneración por las lentejas, pasando por la
23 antigua Grecia y el poderosísimo imperio romano, las legumbres se
24 convirtieron en uno de los alimentos más apreciados. Su secreto
25 radicaba en su diversidad y en su inmenso valor nutritivo. Secreto
26 conocido por estas culturas.

27

Programa: "Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere".

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 3 de 7

1 LOC. 1: Ha sido tal el valor de las legumbres en la historia, que el escritor
2 italiano, Umberto Eco asegura que las legumbres, específicamente
3 las alubias, salvaron a Europa durante la Edad Media de la
4 desnutrición y posible extinción.
5

6 **OP. EFX PARA REGRESAR AL TIEMPO PRESENTE DE LA NARRACIÓN. FADE IN MÚSICA.**
7 **BAJA A FONDO Y QUEDA.**
8

9 LOC. 2: ¿Qué tal, eh? Como hemos escuchado, el cultivo, preparación y
10 consumo de legumbres es una pieza clave en la alimentación básica
11 de la población desde que el hombre comienza a cultivar la tierra y
12 practica la agricultura.
13

14 LOC. 1: Pero sigamos conociendo más acerca de las legumbres. Habla
15 Antonio Eloy Arce, biólogo de la Universidad Nacional Autónoma de
16 México [UNAM].
17

18 **OP. ENTRA ENTREVISTA. TK01**
19

20 LOC. 2: Quizá hemos escuchado hablar de la seguridad alimentaria y
21 nutricional, pues bien, las legumbres son parte de los alimentos
22 encaminados a conseguir esto.
23

24 LOC. 1: Y es que las legumbres están llenas de nutrientes y poseen un alto
25 contenido de proteínas. Además de ser bajas en grasa y ricas en fibra
26 soluble, lo que puede reducir el colesterol y ayudar a controlar el
27 azúcar en la sangre.
28

Programa: "Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere".

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 4 de 7

1 LOC. 2: El valor nutritivo de las legumbres está presente en su elevado
2 contenido proteínico, mayor que el de los cereales. Además de
3 contener sales minerales como calcio, hierro y magnesio; abundantes
4 hidratos de carbono, lisina para la reparación de tejidos, folato que el
5 organismo transforma en ácido fólico y vitaminas del grupo B para el
6 buen funcionamiento del sistema nervioso.
7 Habla Antonio Eloy Arce, biólogo de la UNAM.

8
9

10 **OP. ENTRA ENTREVISTA TK02.**

11

12 LOC. 1: Como hemos visto hasta ahora, las legumbres contienen muchos
13 nutrientes beneficiosos. Cada una de ellas tiene cualidades
14 específicas; en general son ricas en antioxidantes que protegen al
15 cuerpo evitando la aparición de enfermedades cardiovasculares y
16 algunos cánceres.

17

18 LOC. 2: Veamos un ejemplo: las lentejas y garbanzos son una buena fuente
19 de minerales como: hierro, magnesio y zinc. Además de poseer muy
20 bajos niveles de grasa por lo que ayudan a combatir la obesidad.
21 Habla Antonio Eloy Arce, biólogo de la UNAM.

22

23 LOC. 1: Debido al alto contenido de nutrientes que poseen las legumbres, la
24 sensación de saciedad es más rápida. Además, el cuerpo utiliza los
25 carbohidratos que contienen, lo que proporciona energía constante
26 para el cerebro, cuerpo y sistema nervioso.

27

Programa: "Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere".

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 5 de 7

1 LOC. 2: Las legumbres son recomendadas para hacer frente a enfermedades
2 como la diabetes y las dolencias cardiacas, así como, ayudar a la
3 prevención del daño celular.

4 Habla Antonio Eloy Arce, biólogo de la UNAM.
5

6 **OP. RÁFAGA. ENTRA ENTREVISTA. TK03**
7

8 LOC. 1: ¿Qué les parece si conocemos algunas legumbres utilizadas en la
9 cocina de millones de hogares en todo el mundo?
10

11 **OP. MÚSICA PARA TRANSICIÓN. CANCIÓN "EL BAILE DE LAS LEGUMBRES". CROSS**
12 **FADE CON MÚSICA MOVIDA.**
13

14 LOC. 2: ¿Han escuchado hablar de los frijoles, judías o alubias? Mejor aún,
15 ¿las han provado? ¿No?, Pues después de esto más de uno, la
16 incluirá dentro de sus alimentos cotidianos.

17 Las judías es un alimento consumido en varias partes del mundo.
18 Estudios epidemiológicos demuestran la asociación entre un aumento
19 del consumo de judías y tasas de disminución de enfermedades
20 crónicas incluyendo la diabetes tipo 2.
21

22 LOC. 1: Y es que las judías o alubias o frijoles, como también se les conoce,
23 son alimentos bajos en grasa, altos en fibra, proteínas vegetales,
24 folato, hierro, magnesio, zinc, omega-3 y anti-oxidantes. También
25 contienen fitato y compuestos fenólicos que pueden funcionar de
26 manera semejante a la glucosidasa o al inhibidor de las medicinas
27 para la diabetes tipo 2.
28

Programa: "Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere".

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 6 de 7

1 **OP. RÁFAGA.**

2 LOC. 2: Hablemos de otra legumbre conocida y reconocida por su sabor: las
3 lentejas.

4 Estas diminutas semillas tienen un excelente perfil nutricional, no sólo
5 por los nutrientes que contiene: fibra, proteína, hierro, magnesio y
6 zinc; sino también por las que NO tiene, es decir, sodio, grasa y
7 colesterol.

8 Así que a consumir lentejas, o como dice el refrán: "lentejas, si
9 quieres las comes, si no, las dejas".

10
11 LOC. 1: Pero no las dejemos, mejor consumámoslas. Una sopa de lentejas no
12 suena nada mal.

13 Y si a ello, le sumamos una porción de garbanzos, mejor.

14 Los garbanzos poseen un alto contenido en fibra dietética, que no
15 sólo se limita a mantener la regularidad intestinal y prevenir las
16 hemorroides. Esta fibra también ayuda a reducir el riesgo de
17 enfermedades cardíacas, ya que disminuye los niveles de colesterol
18 en la sangre. Además ayuda a controlar el nivel de azúcar en caso de
19 diabetes y, por si fuera poco, puede proteger contra varias formas de
20 cáncer.

21
22 **OP. RÁFAGA SUTIL**

23
24 LOC. 2: Como hemos visto y escuchado, las legumbres son alimentos con
25 grandes nutrientes, benéficos para todos.

26 Habla Antonio Eloy Arce. Biólogo de la UNAM.

27 **OP. RÁFAGA. ENTRA ENTREVISTA. TK04**

28

Programa: “Quien bien come y mejor digiere, sólo de viejo se muere”.

Concepto: Microprograma

Duración: 15 minutos

La Voladora Radio

Página 7 de 7

1 Por si esto fuera poco, las legumbres pueden contribuir a la
2 mitigación del cambio climático, ya que fijan el nitrógeno atmosférico
3 en el suelo de forma natural y en algunos casos liberan el fósforo,
4 disminuyendo significativamente la necesidad de fertilizantes
5 sintéticos.

6 LOC. 1: El cultivo y consumo de legumbres no sólo es una necesidad
7 nutricional para las personas; sino un elemento esencial para el
8 planeta.

9
10 ¿Qué dices? ¿Te animas?

11 **OP. CIERRE CON CANCIÓN “BAILE DE LAS LEGUMBRES”**

12

13 «Este segmento es parte de una serie radial que destaca la importancia de la comunicación
14 como una herramienta importante para el desarrollo. Fue producida con el apoyo de la
15 Asociación Mundial de Radios Comunitarias y la Organización de las Naciones Unidas para
16 la Agricultura y la Alimentación»

17