



## 20 al 24 de noviembre 2017 II CAMPAÑA



Consume legumbres del país  
Son sanas y sostenibles



Para poner a disposición de los ciudadanos la información sobre los ingredientes que forman parte de cada uno de los platos que se elaboran en nuestra Cocina Central, hemos desarrollado una aplicación web llamada "Alergest". Con ella pueden realizar la búsqueda por plato, por ingrediente o por cualquiera de los alérgenos más frecuentes.

También puede acceder al código de dietas que está compuesto por todos los platos que forman parte de nuestros menús.

Tanto a uno como a otro pueden acceder a través de estos enlaces o escaneando el código QR, en el caso de los alérgenos.



<http://www.hospitalregionaldemalaga.es/alergest/>  
<http://www.hospitalregionaldemalaga.es/LinkClick.aspx?fileticket=jQD9DIDL4xY%3d&tabid=553>

La legumbres que vas a consumir son del país, sostenibles y no importadas de miles de kilómetros de distancia, por lo que disminuyen la contaminación con CO2 del planeta, y constituyen un tributo a la biodiversidad y a nuestra tradición legumbrista.

Con este gesto queremos rendir tributo a todos los cultivadores tradicionales de legumbres de nuestro país y a los científicos y bancos de germoplasma que guardan y reproducen las centenares de variedades de nuestro patrimonio, y a cuantos han hecho posible que en esta II Campaña sigamos pensando en la necesidad de que aumente la superficie legumbrista y el consumo de las mismas en España.

Hospital Regional Universitario Málaga

Hospital Regional Universitario Málaga



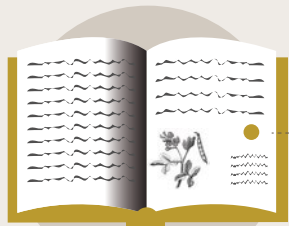
Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD**



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD**



# 1 Etimología



## Legumbre

La palabra legumbre procede directamente del latín *legumen*, *leguminis*, que designaba a semillas comestibles como habas guisantes, lentejas, alubias, etc

# 2 Legumbres y leguminosas



## Leguminosa

hace referencia a aquellas plantas cuyo fruto se encuentra dentro de una vaina.



## Legumbre

Subgrupo de la familia de las leguminosas; hace referencia únicamente a la semilla seca.

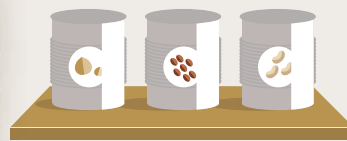
# 3 Un antiguo cultivo

Las legumbres han sido una parte esencial de la dieta humana durante siglos.



La producción agrícola de **frijoles, garbanzos y lentejas** se remonta al 7000 - 8000 a.C.

# 4 Un ingrediente versátil de larga duración



Las legumbres se pueden almacenar **durante meses** sin que pierdan su elevado valor nutricional, **aumentando la disponibilidad de alimentos entre cosecha y cosecha.**



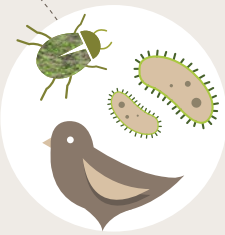
**Un ingrediente clave** en numerosos platos nacionales y regionales como:

- Garbanzos
- Judías
- Lentejas

# 5 Parte de la red vital de la biodiversidad



El cultivo intercalado con las legumbres incrementa la biodiversidad vegetal y crea **un paisaje más variado para animales e insectos.**



Datos sorprendentes sobre las

# Legumbres

que quizás desconocías

# 6 Fomentan la agricultura sostenible y la protección del suelo



N<sub>2</sub>



Como **fijadoras de nitrógeno**, las legumbres pueden mejorar la fertilidad del suelo, mejorando y alargando la **productividad de las tierras agrícolas.**

# 7 Necesitan poca agua

**Consumo de agua para producir legumbres en comparación con otras fuentes de proteínas:**

1 kg de lentejas



1 250 litros

1 kg de pollo



4 325 litros

1 kg de cordero



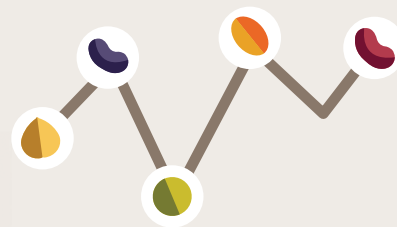
5 520 litros

1 kg de ternera

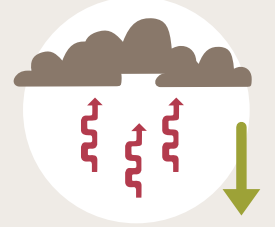


13 000 litros

# 8 Un aliado inesperado frente al cambio climático

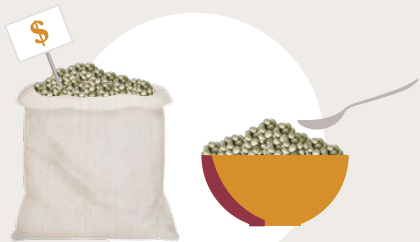


La **amplia diversidad genética** de las legumbres permite seleccionar variedades adaptadas al cambio climático.



Al tener una menor huella de carbono, **las legumbres reducen de forma indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.**

# 9 Asequibles y polivalentes



Los agricultores que cultivan legumbres tienen la opción de **consumir y/o vender su cosecha.**



## Legumbres como el guandú y el bambara

se pueden cultivar en suelos muy pobres y ambientes semiáridos.



Los residuos de cultivos de leguminosas de grano también pueden utilizarse como **forraje animal.**

# 10 Un poderoso súper alimento

Cero **colesterol**

Alto contenido en **hierro y zinc**

Ricas en **nutrientes**

Sin **gluten**



Ricas en **minerales y vitaminas del grupo B**

Fuente de **proteínas**

Bajo **índice glucémico**

Bajo contenido en **grasa**

Fuente de **fibra**



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

#IYP2016

fao.org/pulses-2016/es



BC435s/1/01.16