



El Día Mundial de las Legumbres se celebra con la noticia de la recuperación del consumo

12-02-2020

Las legumbres son un alimento básico para nuestra salud y su baja huella de carbono y reducido consumo de agua, las convierte en uno de los alimentos más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente. El Día Mundial de las Legumbres se ha celebrado este año con la buena noticia de que se está empezando a recuperar el consumo. A continuación os dejamos algunos datos, las diez razones para consumir legumbres según la OMS y algunos *links* a información publicada sobre el tema.

El pasado 10 de febrero se celebró el Día Mundial de las Legumbres, declarado oficialmente por Naciones Unidas el pasado año, y que llega a su segunda edición con una progresiva recuperación del consumo en España. El éxito del Año Internacional de las Legumbres en 2016, impulsó la creación del Día Mundial de las Legumbres como una nueva oportunidad para concienciar aún más a la opinión pública sobre los beneficios nutricionales de su consumo. Las legumbres no son solamente semillas nutritivas, sino que ayudan a crear sistemas alimentarios sostenibles y contribuyen al logro de la Agenda 2030.

En muchos países, las legumbres forman parte del patrimonio cultural y se consumen de forma habitual; en otras zonas del mundo, apenas se utilizan, excepto cuando se consumen en forma de sopa en un día frío de invierno. Sin embargo, estas semillas pequeñas y multicolores, han sido uno de los alimentos nutritivos de la naturaleza desde el principio de los tiempos.

La OMS destaca diez razones por las que se deben consumir legumbres:

1. En su estado natural las legumbres son bajas en grasas y no tienen colesterol, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
2. Las legumbres también son bajas en sodio. El cloruro de sodio -o sal- contribuye a la hipertensión y se puede evitar consumiendo alimentos bajos en sodio como las legumbres.
3. Son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal. ¡Sorprendentemente, 100 gramos de lentejas crudas contienen una cantidad nada despreciable de 25 gramos de proteínas!. Durante la cocción, las legumbres absorben una gran cantidad de

- agua: el contenido en proteínas de las lentejas cocidas se reduce en torno a un 8 por ciento. Sin embargo, puede aumentar la calidad de la proteína de las legumbres cocidas simplemente combinándolas con cereales, por ejemplo, lentejas con arroz.
4. Estas pequeñas semillas son una buena fuente de hierro. La carencia de hierro se considera una de las formas más comunes de malnutrición y es uno de los tipos más habituales de anemia. Para mejorar la absorción del hierro, se recomienda combinar las legumbres con alimentos que contengan vitamina C (por ejemplo, añadiendo zumo de limón al curry de lentejas). La variedad de formas de incorporar legumbres en cada comida las convierte en una excelente y sencillo complemento para nuestra dieta.
 5. Las legumbres son ricas en potasio, un nutriente que contribuye al funcionamiento del corazón y desempeña un papel importante para las funciones digestivas y musculares.
 6. Las legumbres suelen ser consideradas uno de los principales alimentos ricos en fibra, necesaria para mejorar la salud digestiva y ayudar a reducir los riesgos de las enfermedades cardiovasculares.
 7. Las legumbres son una fuente excelente de folato: una vitamina B que se encuentra de forma natural en muchos alimentos, esencial para la función del sistema nervioso y especialmente importante durante el embarazo para prevenir anomalías en el feto.
Las legumbres son una fuente asequible de proteínas y minerales para gran parte de la población rural del planeta.
 8. Las legumbres pueden almacenarse durante mucho tiempo y, por tanto, pueden ayudar a diversificar las dietas, especialmente en los países en desarrollo.
 9. Las legumbres son alimentos de índice glucémico bajo. Ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y los niveles de insulina, convirtiéndose en alimentos adecuados para las personas con diabetes e ideales para controlar el peso.
 10. Finalmente, las legumbres no contienen gluten en su estado natural. Esto las convierte en una opción ideal para los celíacos.

Incremento del consumo en España

El consumo de legumbres se incrementó durante 2018 en un 2,8% en tasa interanual, según los datos publicados por el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación en su *Informe del consumo alimentario en España 2018*. Según la Asociación de Legumbristas de España, este incremento del consumo comenzó a manifestarse en 2016, cuando se pasó de los 3,06 kilos al año per cápita en 2015 a los 3,11 kilos per cápita en 2016. En 2018 se alcanzaron los 3,20 kilos, consolidando unos registros positivos para este componente fundamental de la dieta mediterránea. El gasto medio por persona y año en legumbres es de 6,21 euros, lo que supone un incremento del 5,9%.

Pese a las cifras positivas, la Asociación de Legumbristas de España indica que aún estamos *“muy lejos de las cifras de décadas pasadas”, en las que se registraban a principios de este siglo consumos superiores a los 4 kilos per cápita. Si miramos los años 90, el consumo era de 7 kilos y en la década de los 80 era superior a los 8 kilos”*.

En cuanto a las preferencias en legumbres, la más consumida es el garbanzo, con una ingesta aproximada por persona de 1,29 kilos, que además crece un 3,8%. Las lentejas rondan el kilo de consumo medio aproximado por persona y año, y también se ha incrementado este año en un 4,7%. Las alubias, sin embargo, son las únicas legumbres que durante el año 2018 experimentaron un ligero descenso del consumo, aunque también fue alto.

Un poco de 'hemeroteca'

- Las legumbres: aporte nutricional y salud.
- Las legumbres son uno de los alimentos más completos desde el punto de vista nutricional porque presentan conjuntamente una buena fuente de proteína y de fibra, y porque son parte esencial de la Dieta Mediterránea, aportando importantes beneficios para la salud; sin embargo, desde hace años, sus beneficios nutricionales están subestimados y en algunas culturas están consideradas un 'alimento de pobres' y se ha disminuido mucho su consumo.
- Las legumbres en la alimentación infantil; ¿cómo incluirlas en los menús escolares?.
- Ya todos sabemos que las legumbres son sanas y contribuyen a una mejora de la sostenibilidad agraria... ¿qué mejor entonces que potenciar su consumo en los comedores escolares? En este artículo Lucía García (Comer Bien) nos cuenta cuáles son las cualidades de las legumbres y como incluirlas en la alimentación de los niños y niñas en el comedor escolar, yendo más allá del típico plato de cuchara.
- La importancia de las legumbres en una dieta saludable y equilibrada para personas mayores.
- Las legumbres son un completo alimento también para las personas mayores porque juegan un papel importante en el control de patologías asociadas a la digestión, absorción de azúcares y grasas. Son además especialmente adecuadas para utilizar en las dietas de textura modificada y, al ser fuente de proteínas, ayudan a minimizar el riesgo de desnutrición.