



[Imprimir artículo](#) [Exportar a PDF](#)
[Volver](#)

Legumbres, un arma saludable contra el cambio climático



Agrodigital, 11 de febrero, 2020.- En la despensa de la mayoría de hogares españoles se encuentra una de las armas más nutritivas, saludables y sostenibles que tenemos para luchar contra el Cambio Climático: las legumbres.

La escasa cantidad de agua que necesitan para su cultivo, su resistencia a sequías y heladas, su mínima huella de carbono y su virtud de fijar nitrógeno al suelo, aumentando su fertilidad, las convierten en un cultivo vital para alimentar al planeta de forma sostenible para poder luchar contra el Cambio Climático.



Foto: @FuhemEducacion/ Twitter

Así lo reconoce Naciones Unidas que, a través de la FAO, decidió el pasado año dedicar oficialmente cada 10 de febrero al Día Mundial de las Legumbres, dentro de su iniciativa “Objetivos 2030 de la ONU para el Desarrollo Sostenible y Hambre Cero”, por tres razones de peso: su papel en la sostenibilidad del planeta; su importancia estratégica en la seguridad alimentaria mundial (son el sustento principal de millones de personas); y sus beneficios nutricionales claves para conseguir una dieta equilibrada y cuidar nuestra salud.

Además, la FAO hizo también hincapié en un tema muy importante en países en vías de desarrollo: el cultivo y comercio de legumbres depende en muchas zonas rurales del trabajo de las mujeres, que las cultivan y venden, o intercambian por otros alimentos y, por tanto, ayudan a su empoderamiento dentro de sus comunidades.

Si en los países en vías de desarrollo las legumbres son clave para alimentar a la población por su bajo coste, facilidad de almacenamiento y utilización, en los países desarrollados la tendencia de los últimos años habla de un alimento cada vez más de moda.

Grandes chefs de todo el mundo han recuperado las legumbres en sus cartas y también son tendencia entre muchos colectivos de gente joven, como veganos, deportistas o personas preocupadas por el medioambiente.

En España, tras muchos años de caída, en el último lustro se está recuperando poco a poco el consumo de legumbres, que ha crecido por encima del 8% en el acumulado de los últimos años.

Según el último estudio de “La Alimentación en España 2019”, elaborado por Mercasa, en el año 2018 los hogares españoles consumieron 146,6 millones de kilos de legumbres y gastaron 284,3 millones de euros en estos productos. En términos per cápita, se llegó a los 3,2 kilos de consumo por persona y año, pero muy lejos todavía de los 7 kg por persona y año que se consume de media en el mundo.



Foto: @tonibaena/ Twitter

Aumentar el consumo y potenciar su cultivo

En nuestro país, en estos momentos el reto principal en estos momentos es seguir aumentando el consumo de legumbres hasta alcanzar las 3-4 raciones semanales que recomiendan todos los expertos e instituciones. Para empujar en esta dirección, la Fundación Española de la Nutrición ha lanzado una [Declaración de la importancia nutricional de las Legumbres](#) [1] en la que destaca todos los beneficios de este alimento.

Desde la fundación destacan en esta Declaración que las legumbres suponen un aporte de proteína vegetal de alta calidad (20-30%) y de hidratos de carbono mayoritariamente complejos (30-60%), con un casi inexistente contenido en grasa (1-5%).

Las legumbres, además, aportan fibra, minerales (K, P, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cu y Mn entre otros), vitaminas (destacando las del grupo B y la E) y distintos compuestos bioactivos. Precisamente, gracias a estos compuestos, las legumbres tienen unos efectos potencialmente beneficiosos en las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, así como para un envejecimiento saludable.

Este deseado aumento del consumo debe ir también acompañado de políticas institucionales que apoyen el cultivo de legumbres en España, que durante décadas se ha ido abandonando por otros cultivos más rentables al no tener ayudas de la PAC. Aumentar las hectáreas de cultivo es obligado también para conseguir el objetivo de una agricultura más sostenible y para reducir las emisiones de CO2 a nivel nacional.

Desde la Asociación de Legumbristas de España (ALE) se muestran optimistas en cuanto al crecimiento del consumo pues las legumbres ya no son un plato estacional y existen multitud de formas de consumirlas para poder llegar a esas cuatro raciones semanales: pueden formar parte de platos de cuchara tradicionales en sus múltiples variedades en nuestra rica gastronomía; de platos ligeros y refrescantes, como ensaladas o cremas frías; purés de verduras y proteicos para deportistas; de aperitivos como el humus; e, incluso, de desayuno en galletas y otros dulces elaborados a base de harinas de leguminosas.

En este sentido, se está invirtiendo en innovación y en nuevas presentaciones con nuevos envases de cartón como el "Tetra Recart" de más fácil manejo y logística, en el que se están ofreciendo cocidos tradicionales o con verduras, más saludables. También hay ya nuevos formatos de legumbres Bio en bolsas de papel ecológico o



formatos “Doypack” con mezclas de legumbres con cereales y verduras, listas para calentar, abrir y comer.

En definitiva, las legumbres son la mejor manera de conseguir una dieta equilibrada, saludable y sostenible en el difícil reto de alimentar a 8.000 millones de personas y luchar a la vez contra el Cambio Climático.

Fuente: Agrodigital: <https://www.agrodigital.com/2020/02/10/legumbres-un-arma-saludable-contra-el-cambio-climatico/> [2]

Te puede interesar:

[#Ecología](#) [3]: Las legumbres son un cultivo “vital” para alimentar al planeta de forma sostenible y para poder luchar contra el [#CambioClimático](#) [4] ? <https://t.co/zDE24GAmOQ> [5] pic.twitter.com/2hLg21HrjK [6]

— Servindi (@Servindi) [February 9, 2020](#) [7]

Tags relacionados: [cambio climatico](#) [8]

[legumbres](#) [9]

[Tetra Recart](#) [10]

[Asociación de Legumbristas de España \(ALE\)](#) [11]

Valoración: 0

Sin votos (todavía)

Source

URL:<https://www.servindi.org/actualidad-noticias/10/02/2020/legumbres-un-arma-saludable-contra-el-cambio-climatico>

Links

[1] <http://www.agro-alimentarias.coop/ficheros/doc/06131.pdf> [2] <https://www.agrodigital.com/2020/02/10/legumbres-un-arma-saludable-contra-el-cambio-climatico/> [3]

https://twitter.com/hashtag/Ecolog%C3%ADa?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw [4]

https://twitter.com/hashtag/CambioClim%C3%A1tico?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw [5]

<https://t.co/zDE24GAmOQ> [6] <https://t.co/2hLg21HrjK> [7]

https://twitter.com/Servindi/status/1226319805482819584?ref_src=twsrc%5Etfw [8]

<https://www.servindi.org/etiqueta/cambio-climatico> [9] <https://www.servindi.org/etiqueta/legumbres> [10]

<https://www.servindi.org/tags/tetra-recart> [11] <https://www.servindi.org/tags/asociacion-de-legumbristas-de-espana-ale>