

2016, AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

# ONU promoverá producción y consumo de leguminosas

Un mayor uso garantizaría la seguridad y salud alimentaria; además, reduciría los niveles de malnutrición o hambre.

NELLY TOCHE

ENE 5, 2016 | 20:19

COMPARTIR

FACEBOOK

TWITTER

LINKEDIN

ENVIAR

IMPRIMIR

Archivado en: [Entretenimiento](#) | [Alimentación Sana](#) | [Arte E Ideas](#) | [Asamblea General De La ONU](#)

| [Impreso](#) | [Arte, Ideas Y Gente](#)



La dieta promedio en los países en desarrollo incluye más ingesta de estos granos. Foto: Shutterstock

## RELACIONADAS



[Gluten, azúcares y miedos alimenticios actuales](#)

[Colapa defiende beneficios de la carne, tras informe de la OMS](#)

[Difundir los beneficios de la proteína animal](#)

## COMPARTIR

Me gusta

Con el lema “Semillas nutritivas para un futuro sostenible”, la Asamblea General de la ONU declaró el 2016 como el Año Internacional de las Legumbres (AIL), con ello se pretende crear conciencia de sus beneficios, promover su producción, comercio y fomentar usos nuevos y más inteligentes en toda la cadena alimentaria .

Con la premisa de que las legumbres se consumen desde hace por lo menos 10,000 años, se encuentran entre los alimentos más utilizados en el mundo y proporcionan proteínas, fibra y son una gran fuente de vitaminas y minerales, como hierro, zinc y magnesio, se asignó a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para que facilite la celebración de este año y colabore con las diferentes naciones para la concientización del tema.

Ante ello, el director general de la FAO, José Graziano da Silva, aseguró que en América Latina, África y Asia, las legumbres son cultivos que forman parte de las dietas tradicionales y a menudo son sembradas por pequeños campesinos. Además, el secretario general de la ONU, Ban Ki-moon, explicó que “las legumbres

pueden contribuir de manera significativa a abordar las cuestiones del hambre, la seguridad alimentaria, la malnutrición, los desafíos medioambientales y la salud humana”.

Así, algunos datos que se han dado a conocer a través de la página oficial para el AIL destacan cinco puntos clave sobre el tema:

1. Las legumbres son un cultivo indispensable para las comunidades vulnerables de los países en desarrollo.

En los países en desarrollo, las legumbres constituyen 75% de la dieta media, en comparación con 25% en los países industrializados. Suponen una alternativa económica a la proteína animal: las legumbres contienen de 20 a 25% de su peso en proteína, frente al trigo, que tiene 10% y la carne, de 30 a 40 por ciento.

2. Lentejas, frijoles y garbanzos son parte esencial de la dieta humana desde hace siglos.

Los restos arqueológicos encontrados en Anatolia (actual Turquía) muestran que la antigua producción agrícola de garbanzos y lentejas se remonta a 7000-8000 a. C. Actualmente, aún se encuentran parientes silvestres de las lentejas y guisantes en el sureste de Turquía, cuyas muestras se han recolectado y están protegidas en los bancos de germoplasma.

3. El consumo de legumbres está disminuyendo.

Aunque la producción mundial de legumbres ha aumentado en más de 20% en los últimos 10 años, el consumo ha visto una disminución lenta pero constante tanto en los países desarrollados como en desarrollo en ese mismo período. Esto puede deberse en parte a la incapacidad de la producción de legumbres de mantener el ritmo del crecimiento demográfico, así como el cambio hacia una dieta más centrada en la carne que han experimentado muchos países.

4. Las innovaciones científicas y tecnológicas pueden ayudar a cerrar la brecha de rendimiento en la producción de legumbres.

El mejoramiento genético de los cultivos, la reproducción selectiva y la agricultura intensiva sostenible han demostrado poder incrementar el potencial de rendimiento y la resiliencia ante el cambio climático de las legumbres. Las variedades mejoradas de habas tolerantes al calor en Sudán ayudaron a aumentar la producción en 60 kilogramos por hectárea. En Turquía, la variedad especial de garbanzo gokce ha resistido la sequía severa y producido allí donde la mayoría de los otros cultivos fracasaron.

5. La producción de legumbres hace un uso muy eficiente del agua, en especial en comparación con otras fuentes de proteínas.

La producción de daal (guisantes o lentejas partidos) requiere 50 litros de agua por kilogramo. Por el contrario, 1 kilogramo de pollo necesita 4,325 litros de agua; 1 kg de carne de cordero 5,520 litros, y para 1 kg de carne de vacuno se llega hasta 13,000 litros de agua. Esta reducida huella hídrica hace de la producción de legumbres una opción inteligente en áreas y regiones más áridas y propensas a la sequía.

## Ventajas

Son nutritivas. Con datos de la FAO, se explica que las legumbres son ricas en nutrientes y con una gran fuente de proteínas y fibra. “Su contenido en proteínas es mucho más alto que el del maíz, el trigo o el arroz. La combinación de legumbres con cereales aporta una fuente de proteínas sumamente completa, comparable a la proteína animal”, dijo Marcela Villareal, directora de la oficina para Asociaciones, Promoción y Desarrollo de Capacidades de la organización.

Por otro lado, ayudan al medio ambiente: las legumbres no sólo contribuyen a cuidar la salud de las personas sino también la del medio ambiente. Sus características, entre las que se incluye una baja huella ecológica y la mejora de la fertilidad de los suelos, las hacen aun más protagonistas.

Las especies de legumbres tienen una amplia diversidad genética que permite que se puedan seleccionar o desarrollar variedades mejoradas. Esto es particularmente importante para la adaptación al cambio climático, debido a que de esta amplia diversidad pueden obtenerse más variedades resistentes al clima; además, las legumbres fijan más el carbono que otros cultivos.