



Organisation des Nations Unies
pour l'alimentation
et l'agriculture



10 de febrero

Día Mundial de las Legumbres

PARTICIPE

Legumbres para disfrutar de un futuro sostenible

Viernes, 10 de febrero de 2023

14.00 - 15.30 CET

acto virtual



Día Mundial de las Legumbres

A raíz del éxito cosechado con el Año Internacional de las Legumbres en 2016, de cuya celebración se encargó la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el **10 de febrero Día Mundial de las Legumbres**. Con el eslogan *#AmaLasLegumbres por una dieta y un planeta sanos*, la celebración de este Día representa una oportunidad única para sensibilizar a la opinión pública sobre las legumbres y el papel fundamental que desempeñan en la transformación hacia unos sistemas agroalimentarios MÁS eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles con miras a una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor, sin dejar a nadie atrás.

Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas leguminosas que se cultivan tanto para consumo humano como animal. Los frijoles, los garbanzos y los guisantes son los tipos de legumbres más conocidos y consumidos, pero existen diversas variedades más en todo el mundo que aportan, todas ellas, grandes beneficios desde el punto de vista de la seguridad alimentaria, la nutrición, la salud, el cambio climático y la biodiversidad.

Con la ayuda de gobiernos, el sector privado, Miembros y organizaciones asociadas, los jóvenes y la sociedad en general, celebremos, reconozcamos y apoyemos la producción y el consumo de legumbres como parte de los sistemas alimentarios sostenibles y las dietas saludables. ¡He aquí una guía sobre cómo puede mostrar su apoyo al **#DíaMundialDeLasLegumbres!**



Las legumbres son más que simples semillas nutritivas: también contribuyen al logro de los Objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

El tema para 2023

La celebración de este año, bajo el tema **Legumbres para disfrutar de un futuro sostenible**, constituirá una oportunidad para poner de relieve el papel fundamental que desempeñan las legumbres, al contribuir a una transformación sostenible de nuestros sistemas agroalimentarios desde la perspectiva económica, social y ambiental. Las legumbres contribuyen a dietas saludables, la salud de los suelos y la creación de oportunidades económicas, por lo que abarcan todas las dimensiones de la sostenibilidad. Por lo tanto, la inclusión de las legumbres en los sistemas agrícolas es fundamental para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Muchos tipos de legumbres se han estudiado poco, descuidado e infrautilizado pese a su inestimable contribución a sistemas agroalimentarios sostenibles y a un rico patrimonio cultural.

¿Sabía que...?

Las legumbres son particularmente importantes para la producción sostenible de cultivos, porque pueden “fijar” o retener el nitrógeno de la atmósfera y mejorar la circulación del fósforo, estimulando así el ciclo de nutrientes del suelo y contribuyendo a una **mejor producción**.



Las legumbres pueden ser fundamentales para fortalecer la resiliencia de los sistemas de cultivo y permitir a los agricultores llevar una **vida mejor** en entornos donde escasea el agua, pues su huella hídrica es baja y pueden tolerar mejor las sequías y las emergencias climáticas en comparación con otros cultivos alimentarios.



Las legumbres cumplen una función muy importante en la mitigación de los efectos del cambio climático debido a que optimizan el uso de fertilizantes. Las legumbres contribuyen al aumento del índice de transformación de alimentos y, al mismo tiempo, a la disminución de las emisiones de metano de los rumiantes, reduciendo de ese modo las emisiones de gases de efecto invernadero y ayudando a mejorar el **medio ambiente**.



Las legumbres constituyen una fuente asequible de proteínas para muchas poblaciones rurales de todo el mundo cuyo acceso a dietas diversificadas tal vez sea limitado. Estas especies también tienen un alto contenido de nutrientes y aportan cantidades considerables de vitaminas y minerales que son importantes para la salud, con lo que contribuyen a una **mejor nutrición**.



El sector de las legumbres da cabida a muy diversos actores y proporciona empleo a mujeres y jóvenes de comunidades agrícolas rurales y a familias urbanas que trabajan en el sector manufacturero. Las legumbres contribuyen a generar oportunidades de subsistencia y de equidad al respecto, algo que también es esencial para la sostenibilidad de los sistemas agroalimentarios.



La incorporación de legumbres en diversos sistemas de cultivo (como sistemas agroforestales, de cultivo intercalado y agrícolas integrados) puede ayudar a incrementar la diversidad de cultivos, fortalecer la resiliencia de los medios de vida agrícolas y mejorar la productividad.



La industria mundial de legumbres, con inclusión de la producción y el comercio de legumbres, incide positivamente en la consecución de la resiliencia de las cadenas de suministro regionales y mundiales al permitir a los consumidores acceder a alimentos nutritivos y contribuir al uso sostenible de los recursos naturales.



Llamamientos a la acción

Es necesario que **todos** tomemos decisiones sobre alimentación que mejoren nuestra salud y la de nuestros sistemas agroalimentarios. Algo que todos podemos hacer es ¡comer más legumbres! Elija una de las muchas variedades para aderezar su dieta. Si puede, cambie una de las comidas de la semana por un plato de legumbres y pruebe recetas nuevas. Al decidir consumir legumbres, apoya a todos aquellos que las cultivan y fomenta su producción. También estará contribuyendo a todos los beneficios que aportan a la salud de los suelos y el medio ambiente.

Los **gobiernos y organismos internacionales** deben aplicar marcos y políticas comerciales eficaces que beneficien a los pequeños agricultores productores de legumbres. El comercio internacional de legumbres es un elemento que incide positivamente en la consecución de la resiliencia de las cadenas de suministro regionales y mundiales, así como un instrumento esencial para facilitar el acceso a productos saludables y nutritivos, lo que permite a los consumidores ampliar sus opciones de dietas saludables y contribuye al aprovechamiento sostenible de los recursos naturales.

Las **empresas privadas alimentarias**, como por ejemplo proveedores, restaurantes y empresas de servicios alimentarios, deberían fomentar las legumbres entre la sociedad. Asimismo, las empresas deben invertir en tecnologías que transformen los sistemas alimentarios, así como adaptarlas y compartirlas. Los cultivos de legumbres constituyen herramientas naturales que pueden mejorar la salud de los suelos y ayudar a mitigar los efectos del cambio climático sobre la seguridad alimentaria. A diferencia de la mayoría de especies vegetales, las legumbres son capaces de utilizar el nitrógeno de la atmósfera, que es fundamental para optimizar el uso de fertilizantes comerciales, favorecer la salud de los suelos al aumentar la diversidad de microbios del suelo y mejorar la resiliencia de los sistemas agrícolas.

Los **chefs e influentes** deben presentar las legumbres como una opción alimentaria atractiva y saludable, introduciendo recetas y enseñando al público cómo cocinarlas, almacenarlas y utilizarlas. De este modo, pueden fomentar los beneficios saludables de las legumbres y alentar su consumo. Enseñar los beneficios de las proteínas vegetales puede ayudar a ofrecer opciones más variadas de menú y animar a las personas a comer sano.

Los **padres y profesores** deben fomentar hábitos alimenticios saludables e instruir a los **jóvenes sobre la importancia de añadir legumbres en sus dietas**. Unos hábitos sanos de consumo comienzan por educar a las generaciones futuras.

Cómo participar

¡Participe de una de las formas siguientes o anime a su red de contactos a que lo haga!



LLEVE EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES A SU PUEBLO O CIUDAD

La publicidad gratuita es una forma excelente de aumentar la repercusión del Día Mundial de las Legumbres no solo el 10 de febrero; las legumbres contribuyen a una dieta y un planeta sanos durante todo el año. Diríjase a ayuntamientos, anunciantes en exteriores, empresas de transporte como el metro de la ciudad, los autobuses o los trenes, centros comerciales, cines o aeropuertos para que exhiban [el cartel del Día Mundial de las Legumbres](#).



A COCINAR

El Día Mundial de las Legumbres consiste en una campaña de actuación, y los chefs de todo el mundo publicarán sus recetas favoritas de legumbres en sus canales de las redes sociales. ¡Únase a la conversación por Internet y publique también las suyas utilizando las etiquetas [#DíaMundialDeLasLegumbres](#) y [#AmaLasLegumbres](#)! Anime a amigos, familiares y compañeros de trabajo a hacer lo mismo y compartir formas de preparar deliciosas legumbres.



PROTEÍNA VEGETAL

Ponga en marcha una iniciativa de grupo para cultivar legumbres en un huerto comunitario o escolar con el fin de instruir a los jóvenes sobre los beneficios de las legumbres para la salud. Aprender cómo se plantan las legumbres y de qué forma contribuyen a la salud de los suelos le hará apreciar a quienes las cultivan y lo buenas que son para el medio ambiente y alentará su consumo.



ORGANICE UN ACTO PARA EL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES

Aunque en 2022 celebramos el Día Mundial de las Legumbres en circunstancias difíciles, todavía puede aprovechar esta oportunidad para llamar a la acción. Adopte un nuevo enfoque considerando diferentes actividades o nuevos formatos para los actos, ya sea a través de medios digitales o respetando las medidas de distanciamiento físico. Algunos actos, como mesas redondas, conferencias públicas o incluso un concurso de preguntas, podrían resultar igual de efectivos en línea para sensibilizar y compartir conocimientos sobre los beneficios de las legumbres para la salud y el medio ambiente.



COMPARTA NUESTRA HISTORIETA

Lea y comparta nuestras historietas, [Beneficios de las legumbres para la salud](#) y [Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria](#) y anime a educadores a que dediquen una clase a conocer las legumbres con el artículo [¿Cómo conseguir que los niños coman legumbres?](#) ¿Por qué no inspirar a los estudiantes a ser creativos y demostrar lo que saben creando su propia historieta sobre los beneficios de las legumbres para la salud y el medio ambiente?



DEMOSTRACIÓN DE COCINA POR EL DÍA DE SAN VALENTÍN

Se dice que a las personas se las conquista por el estómago. Organice una demostración de cocina por el día de San Valentín que sirva para promover una nueva receta con legumbres. Este acto puede organizarse para la oficina, la escuela, una celebración entre amigos o la familia, o incluso para el público en general. Mediante plataformas en línea, como Zoom, Teams o Skype, este acto puede ser una forma excelente de conectarse, compartir una comida y difundir el amor por las legumbres en este Día de San Valentín!



ALEJE EL HAMBRE

Las legumbres son nutritivas y sabrosas, pero otra de sus grandes bazas es que también tienen una larga duración en almacén. Las legumbres pueden almacenarse durante meses sin perder su alto valor nutricional. Organice una colecta para su banco de alimentos local y done legumbres para ayudar a quienes lo necesitan.



AÑADA EL BOTÓN DEL DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES A SU SITIO WEB

Conmemore este Día incluyendo [el botón del Día Mundial de las Legumbres](#) en su sitio web una o dos semanas antes del 10 de febrero y consiga que la gente hable de las legumbres. Utilizar un elemento visual, como el botón, es una forma excelente de aumentar el interés y la concienciación sobre este día y mostrar su apoyo.



SIEMPRE SEMILLAS DE CAMBIO

Póngase en contacto con su restaurante local favorito, centro comunitario y oficina o comedor escolar y hableles sobre el Día Mundial de las Legumbres. Anímeles a promover y ofrecer un nuevo plato de legumbres en sus menús para conmemorar este Día.

Materiales de comunicación

Puede encontrar aquí una lista de materiales de comunicación en varios idiomas para promover el Día Mundial de las Legumbres. Algunos se publicarán muy pronto, por lo que permanezca atento a las novedades en los recursos del [Asset Bank del Día Mundial de las Legumbres](#). Estos materiales se pueden descargar y compartir fácilmente con asociados externos o proveedores.

¡MENCIONE NUESTRA CUENTA @FAO EN SUS PUBLICACIONES O UNA DE LAS CUENTAS SIGUIENTES!

Facebook

Twitter

Principales cuentas en los distintos idiomas:

[@FAO](#), [@FAOarabic](#), [@FAOenespanol](#),
[@FAOenfrancais](#), [@FAOrussian](#)

Principales cuentas institucionales:

[@FAO](#), [@FAONews](#), [@FAOKnowledge](#)

LinkedIn

Instagram

YouTube

Weibo

WeChat: Busque “FAOChina” en WeChat

TikTok

Sitio web del Día Mundial de las Legumbres

Tablero de Trello del Día Internacional de las Legumbres

Publicaciones juveniles

- [FAO kids - Beneficios de las legumbres para la salud](#)
- [FAO kids - Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria](#)
- [Cómo conseguir que los niños coman legumbres](#)

Artículos, historias y publicaciones

Historias y hojas informativas

- [Las semillas nutritivas de la naturaleza: 10 razones por las que debería consumir legumbres](#)
- [Beneficios nutricionales de las legumbres](#)
- [Beneficios de las legumbres para la salud](#)
- [Legumbres y cambio climático](#)
- [Las legumbres y la biodiversidad](#)
- [Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria](#)

Publicaciones

- [Lista de publicaciones](#)
- [The global economy of pulses](#)
(La economía mundial de las legumbres)
- [Plant protein for a sustainable future](#)
(Proteínas vegetales para un futuro sostenible)
- [Legumbres: semillas nutritivas para un futuro sostenible](#)
- [Pulse crop for sustainable farms in sub-Saharan Africa](#)
(El cultivo de legumbres en favor de la sostenibilidad de las explotaciones agrícolas en el África subsahariana)
- [Mainstreaming efficient legume seed systems in Eastern Africa](#)
(Integración de sistemas eficientes de semillas de legumbres en África oriental)
- [Soils and Pulses: Symbiosis for life](#)
(Suelos y legumbres: una simbiosis en favor de la vida)
- [Pulses and their by-products as animal feed](#)
(Legumbres y sus derivados como pienso)

Vídeos

Youtube

- [Vídeo promocional](#)
- [Lista de reproducción de vídeos en YouTube sobre el Día Mundial de las Legumbres](#)

Infografías

- [5 Benefits of pulses](#) (Cinco beneficios de las legumbres)
- [Datos sorprendentes sobre las legumbres que quizás](#)

CONTACTE CON NOSOTROS

¡Gracias por promover el
Día Mundial de las Legumbres!

¿Tiene alguna idea que quiera compartir con nosotros?
Nos encantaría oírla.

Escríbanos a: World-Pulses-Day@fao.org

www.fao.org/world-pulses-day

#DíaMundialDeLasLegumbres

#AmaLasLegumbres



Algunos derechos reservados. Este obra está bajo una licencia de CC BY-NC-SA 3.0 IGO