



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.

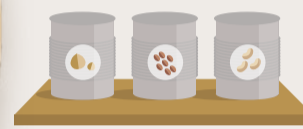
3 Un antiguo cultivo

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.**



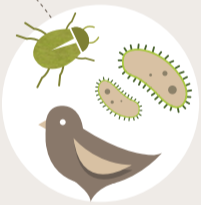
Un ingrediente clave en numerosos platos nacionales y regionales como:

- Frijoles cocidos
- Falafel • Daal

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.**



6 Fomentan la agricultura sostenible y la protección del suelo



N₂



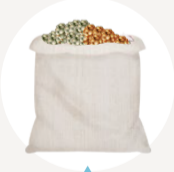
Como **fijadoras de nitrógeno**, las legumbres pueden mejorar la fertilidad del suelo, mejorando y alargando la **productividad de las tierras agrícolas.**

Datos sorprendentes sobre las
Legumbres
que quizás desconocías

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



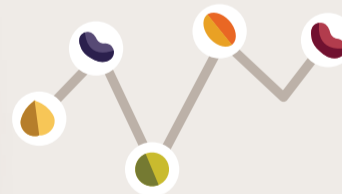
5 520 litros

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.

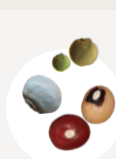


Al tener una menor huella de carbono, **las legumbres reducen de forma indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.**

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 glicémico**

Bajo contenido en **grasa**

Fuente de **fibra**