



Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura

Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición • Foro FSN

TEMA

Debate número 128 • 30.05.2016 – 19.06.2016

➔ www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/pulses

Las legumbres son valoradas por sus beneficios medioambientales, económicos y para la salud. ¿Cómo puede aprovecharse todo su potencial?



2016
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS LEGUMBRES

Las legumbres son cultivos alimentarios importantes que pueden desempeñar un papel fundamental a la hora de abordar los desafíos mundiales en materia de seguridad alimentaria y medio ambiente, y contribuir a una alimentación sana.

Como reconocimiento a la contribución de las legumbres al bienestar humano y el medio ambiente, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó **2016 como Año Internacional de las Legumbres**.

Sin embargo, la mayoría de la gente no sabe **exactamente qué son las legumbres**:

Según la FAO (1994)ⁱ las legumbres, un subgrupo de las leguminosas, son plantas cultivadas pertenecientes a la familia *Leguminosae* (habitualmente conocida como familia de los guisantes) que producen semillas comestibles, utilizadas para el consumo humano y animal. Solamente se consideran legumbres aquellas leguminosas cosechadas para obtener grano seco. Por ejemplo, las leguminosas de grano que se utilizan principalmente para la producción de aceite, como la soja (*Glycine max* [L.] Merr.), no se consideran legumbres. Del mismo modo, las legumbres que se utilizan para la siembra (por ejemplo, *Medicago sativa* L.) o como hortalizas, no se consideran legumbres.

Las legumbres son una fuente esencial y barata de proteínas, vitaminas y minerales de origen vegetal para las personas en todo el mundo. Tienen un bajo contenido en grasa, carecen de colesterol, y son una fuente importante de fibra dietética. Además, no contienen gluten y son ricas en minerales y vitaminas B, fundamentales para la salud.

Desde el punto de vista agrícola, los sistemas de cultivos múltiples con legumbres mejoran la fertilidad del suelo, aumentan los rendimientos, y contribuyen a mejorar la sostenibilidad del

sistema alimentario. Cabe destacar que -en comparación con otras fuentes de proteínas-, las legumbres tienen una huella hídrica muy baja, y se pueden plantar en suelos muy pobres, inservibles para otros cultivos. Los residuos de los cultivos de legumbres -y de las leguminosas en general- también pueden utilizarse como forraje, mejorando así la calidad de la dieta animal.

Además, las legumbres pueden jugar un papel importante en la adaptación al cambio climático, ya que su amplia diversidad genética permite seleccionar y/o mejorar aquellas variedades resilientes al clima.

Las legumbres forman parte de la gastronomía local en numerosos lugares del mundo y son un producto muy comercializado. Sin embargo, a pesar de los beneficios mencionados anteriormente, su consumo a nivel individual ha registrado un descenso lento pero continuo, y su producción no ha aumentado al mismo ritmo que otros productos básicos, como los cereales. África del Norte es la única región que ha experimentado un cierto crecimiento (muy leve, de hecho) en el consumo a nivel individual.

Reconociendo el enorme potencial de estos cultivos, el **Año Internacional de las Legumbres** tiene como objetivo concienciar a la población sobre sus beneficios para la seguridad alimentaria, la nutrición y el medio ambiente; fomentar un incremento de su producción; y poner de relieve la necesidad de aumentar la inversión en investigación y desarrollo y en servicios de extensión.

También tiene como objetivo aumentar el consumo de legumbres como ingrediente esencial en las comidas en todo el mundo, así como proporcionar información sobre cómo cocinarlas y consumirlas.

Para que el Año Internacional de las Legumbres sea un evento verdaderamente participativo y para reunir la mayor cantidad de información posible sobre el uso de estas admirables plantas, nos gustaría invitarle a compartir su experiencia y conocimientos, especialmente en relación a las siguientes preguntas:

- **Algunos países producen grandes cantidades de legumbres, aunque no forman parte de sus respectivas dietas. ¿Cómo puede aumentarse el empleo de legumbres en aquellas comunidades en las que estos cultivos no juegan un papel importante en la cocina local o las comidas tradicionales?**
- **¿Tiene algún ejemplo -que pueda ser útil en diferentes contextos- de cómo el consumo de legumbres contribuye a la seguridad alimentaria y la nutrición en su comunidad o país?**
- **¿Cuáles son los principales desafíos a los que se enfrentan los agricultores de su país en relación a la producción de legumbres? ¿Cómo deberían abordarse?**
- **¿Conoce alguna investigación o estudio sobre el papel de las legumbres en la adaptación o mitigación del cambio climático? Por favor, compártalos con nosotros.**

3 | **Las legumbres son valoradas por sus beneficios medioambientales, económicos y para la salud.
¿Cómo puede aprovecharse todo su potencial?**

- **El Año Internacional de las Legumbres pretende también recopilar recetas que den ideas y sirvan de inspiración para consumir estas nutritivas semillas.
¿Le gustaría compartir la suya?**

Sus sugerencias, estudios de casos y referencias se utilizarán para elaborar fichas descriptivas e informes que se divulgarán en los eventos e iniciativas regionales y nacionales durante el Año Internacional de las Legumbres.

Año Internacional de las Legumbres

ⁱ FAO. 1994. Definición y clasificación de productos básicos, 4. Legumbres y productos derivados (disponible en <http://www.fao.org/es/faodef/fdef04e.htm> en inglés)