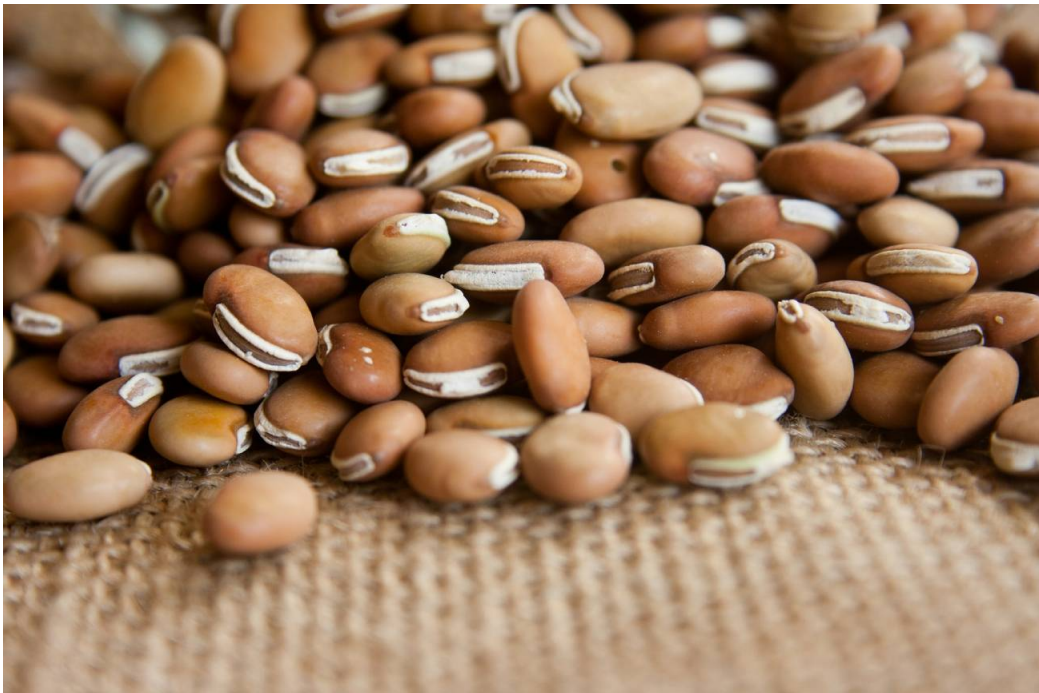


## ¿Por qué las legumbres?

2016 ha sido declarado el Año Internacional de las Legumbres por la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Con esta mención, la institución pretende mejorar los niveles de nutrición, promover el consumo de estos cultivos y aportar conocimiento gracias a la colaboración con organismos de investigación y universidades. Para empezar el año, averiguamos qué las hace tan especiales.

Marta Sofía Ruiz

1/1/2016 08:00 CEST



2016 es el Año Internacional de las legumbres. En la imagen, frijoles. / Pixabay

Ricas en proteínas y minerales, las legumbres no solo contribuyen a cuidar la salud de las personas sino también la del medio ambiente. Sus características, entre las que se incluyen una baja huella ecológica y la mejora de la fertilidad de los suelos, las han convertido en las protagonistas del 2016, [el Año Internacional de las Legumbres](#) según la Organización de las Naciones Unidas (ONU). Estos son los motivos por los que lentejas, frijoles y otros cientos de cultivos han recibido este honor.

## Son alimentos nutritivos y completos

Las legumbres son ricas en nutrientes y 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”, explica [en un vídeo de la FAO](#) Marcela Villareal, Directora de la Oficina para Asociaciones, Promoción y Desarrollo de Capacidades de [la organización](#).

Son también ricas en minerales (hierro, magnesio, potasio, fósforo, zinc) y vitaminas del grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, B6 y ácido fólico) y tienen un bajo contenido en grasa y nada de colesterol.

Además, [un estudio liderado por la Universidad de Manitoba](#) (Canadá) indica que comerlas regularmente puede ayudar también a controlar y combatir la obesidad. “Tienen una serie de aportes importantes para la salud. Ayudan a manejar el nivel de azúcar en sangre, por lo que son un apoyo en cuanto al colesterol y la diabetes”, concreta Villareal.

## Fomentan la agricultura sostenible

Un atributo importante de las legumbres es su capacidad de fijar el nitrógeno biológicamente. Estas plantas, en simbiosis con ciertos tipos de bacterias (como *Rhizobium*, *Bradyrhizobium*), son capaces de [convertir el nitrógeno atmosférico](#) en compuestos de nitrógeno que pueden ser utilizados por las plantas en crecimiento, lo que mejora la fertilidad del suelo.

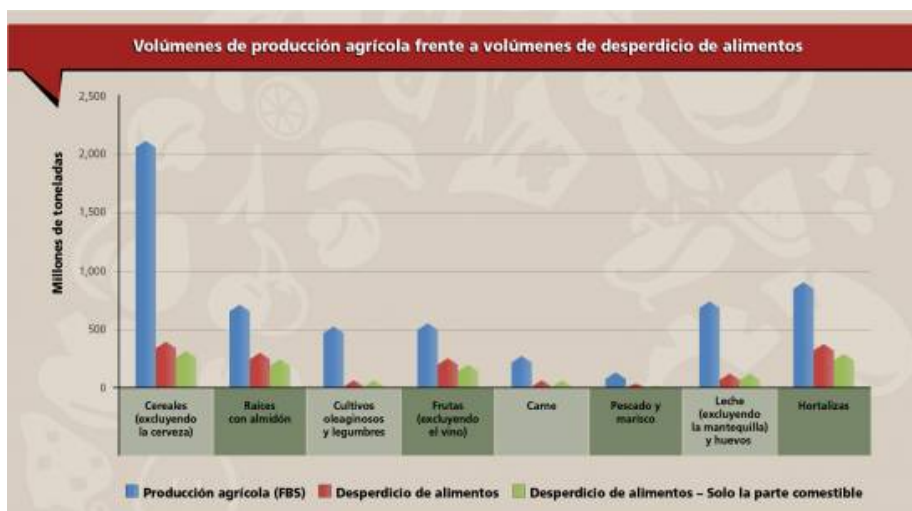
La FAO ha calculado que las leguminosas pueden fijar entre [72 y 350 kg de nitrógeno por hectárea y año](#). Además, algunas especies son capaces de liberar fósforo en el suelo.

“El nitrógeno y los fósforos son importantes nutrientes para las plantas en crecimiento. La habilidad de generar de manera natural estos fertilizantes hace que los granjeros no tengan que usar químicos”, explica a Sinc Teodoro Calles, Oficial Agrónomo de la FAO.

“Son también un cultivo que permite la diversificación. Si se incluyen en la rotación de cultivos interrumpen los ciclos de insectos y permiten continuar la producción futura en la misma parcela de tierra”, añade el experto.

## Apenas se desperdician

En comparación con otros cultivos, las legumbres tienen una [huella reducida de desperdicio alimentario](#), es decir, se desperdicia una parte muy pequeña de los cultivos, como se ve en la siguiente gráfica.



Producción agrícola frente a total de volúmenes de desperdicio de alimentos y volúmenes de desperdicio de alimentos solo de la parte comestible. / FAO

Según la [Plataforma Técnica del G20 sobre la medición y reducción de pérdidas y desperdicio de alimentos](#), la contribución de las legumbres al desperdicio total de alimentos es baja en todas las regiones, lo que las convierte en una fuente ecológica de nutrientes.

A ello contribuye que puedan emplearse para el autoconsumo o como cultivos comerciales y que los residuos de los cultivos de leguminosas de grano puedan utilizarse potencialmente como forraje animal.

## Mitigan el cambio climático

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.

“Los científicos del Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) en Colombia trabajan actualmente en el desarrollo de legumbres que puedan crecer a 4 o 5 grados más de la temperatura habitual. Es una manera de intentar adaptarse a los efectos del cambio climático, que hace que vayan aumentando las temperaturas”, afirma Calles.

El ingeniero agrónomo señala que al reducir la dependencia de los fertilizantes sintéticos, gracias a la producción natural de nitrógeno y fósforo, se reduce también indirectamente la emisión de gases invernadero, que contribuyen al calentamiento global.

“Las legumbres fijan más el carbono que otros cultivos como el maíz o el trigo, lo que también ayuda a la mitigación”, concreta el experto de la FAO.

## Combaten la pobreza rural

Además de ofrecer un suministro de alimentos de larga conservación, los cultivos leguminosos pueden aportar ingresos adicionales a los productores al venderse y comercializarse. Las legumbres son cultivos de alto valor y por lo general alcanzan precios de 2 a 3 veces más altos que los cereales.



Las legumbres son una alternativa asequible a las proteínas más caras de origen animal, lo que las hace ideales para mejorar las dietas de las regiones empobrecidas.

Foto: FAO / Giuseppe Bizzarri

“Las legumbres son muy versátiles y pueden crecer en climas muy adversos. Si un agricultor tiene un cultivo de legumbres, posee un cultivo de alto valor nutritivo que, además de consumir, puede vender fácilmente o almacenar y esperar a que suba su precio”, explica Calles.

“Introducirlas en las rotaciones de cultivos puede ayudar también a los agricultores locales. Si solo tienen una planta y esa falla no tienen qué vender ni qué comer, así que hay que fomentar su cultivo”, concluye el experto.

## Y están muy buenas

Como explica la FAO en su página web, una de las ventajas de las legumbres es que se pueden almacenar durante meses sin perder su elevado valor nutritivo. Además, con ellas se cocinan deliciosos platos en todo el mundo, por lo que son un elemento básico de muchas dietas. En la página de la FAO se describen [recetas de cocina con legumbres](#) de todo el planeta.



Plato de falafel en el barrio de Le Marais de París. / Wikipedia

**El viaje de las semillas por el mundo**



Según la FAO, la producción de legumbres está muy concentrada. La **India**, donde estos cultivos son una fuente importante de proteínas para una población mayoritariamente vegetariana, es el mayor productor mundial, con una cuarta parte de la producción global en 2013.

**Canadá** es el mayor exportador de leguminosas con 6,2 millones de toneladas de legumbres (principalmente guisantes) en 2013, seguido de **Australia** (1,7 millones de toneladas), **Myanmar** (1,2 millones de toneladas), **Estados Unidos** (1,1 millones de toneladas) y **China** (800 000 toneladas). A pesar de ser el mayor productor de legumbres, India es también el país que más las importa: es el destino principal de una cuarta parte de las importaciones de las legumbres mundiales, seguido de la **Unión Europea, China, Pakistán y Egipto**.

La FAO espera que el comercio internacional de legumbres continúe creciendo. Sin embargo, los obstáculos a la productividad en las regiones en desarrollo pueden no superarse. Debido a esto, la organización cree que muchos países en desarrollo continuarán dependiendo de las importaciones para satisfacer sus necesidades, una situación que pretenden combatir.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

LEGUMBRES | ONU | AÑO INTERNACIONAL |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)

