

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

Datos sorprendentes sobre las

Legumbres

que quizás desconocías



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

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



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura

#YYP2016

fao.org/pulses-2016/es



©FAO, 2016
BC435s/1/01.16

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES



Malnutrición

Es el resultado de **comer muy poco o de tener una dieta desequilibrada** que no contiene ni la cantidad ni la calidad adecuadas de nutrientes para la salud.



El papel de las legumbres

Las legumbres son una fuente vital de proteínas de origen vegetal y aminoácidos para la población de todo el planeta y **deberían ser consumidas como parte de una dieta sana para tratar la obesidad, así como para prevenir y tratar enfermedades crónicas.**

BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES SEGÚN TIPO DE POBLACIÓN



Los **bebés y niños pequeños**, para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.



Vegetarianos y veganos, para asegurarse de ingerir cantidades adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas.



En especial para las **mujeres en edad reproductiva**, al combinarlas con vitamina C, el alto contenido de hierro de las legumbres las convierte en un alimento poderoso para reabastecer las reservas de hierro.



Celíacos: las legumbres no contienen gluten.

LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

Alto contenido en fibra de las legumbres

Puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.

Contenido de calcio

El calcio que se encuentra en las legumbres contribuye a la salud de los huesos y a reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.

Ricas en fitoquímicos y antioxidantes

Pueden tener propiedades anticancerígenas.

Presencia de fitoestrógenos

Pueden reducir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausia.

Alto contenido en hierro

Bueno para prevenir la anemia en mujeres y niños cuando se combina con vitamina C.

Bajo índice glicémico, poca grasa y mucha fibra

Sacia y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes e ideales para perder peso.

Buena fuente de vitaminas como folatos

Reduce el riesgo de defectos de tubo neural, como la espina bífida, en recién nacidos.



SACA EL MÁXIMO PARTIDO A LAS LEGUMBRES

Quando se combinan otros tipos de alimentos con legumbres, los valores nutricionales de las legumbres se incrementan o disminuyen.



Legumbres + cereales

La calidad total de la proteína es mejorada.



Legumbres + Vitamina C

Otra forma de incrementar la capacidad de absorción de hierro (zumo de limón en las lentejas, por ejemplo).



Legumbres + Té/Café

Disminuye la capacidad del cuerpo de absorber el hierro y los minerales.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



2016
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS LEGUMBRES

#IYP2016
fao.org/pulses-2016/es



C0049s/1/04.16

BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD



La importancia de una dieta saludable

Muchos países afrontan problemas nutricionales que van desde la **desnutrición** y la carencia de **micronutrientes** hasta la obesidad, derivando en **enfermedades relacionadas con la alimentación**.



Legumbres para una dieta saludable

Las legumbres también son ricas en **carbohidratos complejos**, **micronutrientes**, **proteínas** y **vitaminas B**, que forman parte vital de una dieta saludable.



Las legumbres son fáciles de preparar, y además pueden servir como una alternativa a la carne.



Alto contenido en **proteínas***. Realmente ricas en su valor nutricional, las **legumbres son pequeñas, pero densamente contenidas de proteínas**.



*Al combinar legumbres con carnes, cereales o nueces, la calidad de las proteínas mejora, ya que contiene todos los aminoácidos esenciales y en cantidades apropiadas.

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente.



bajas en calorías (260-360 kcal/100 g de legumbres secas)

ricas en fibra (se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad)

Fe Hierro*

Ayudan a transportar oxígeno a todo el organismo. La falta de hierro puede causar fatiga, falta de aire y mareos.

Fibra

Aglutina toxinas y colesterol en el intestino y ayuda a su eliminación del organismo.

Aumenta el volumen de las heces y favorece el tránsito intestinal.

Mejora la salud cardíaca, la presión baja y reduce el colesterol.

Mejor salud general y control de un peso saludable.

¿POR QUÉ LAS LEGUMBRES SON SUBESTIMADAS?

Algunas razones comunes que las personas estiman:

Tiempo que lleva cocinarlas

Se necesita **más tiempo** cocinarlas en comparación con los vegetales.

"Alimento de pobres"

Tienen el estigma de ser un "alimento de pobres" y se suelen reemplazar con carne cuando las personas la pueden costear.

Flatulencias

Algunos de los carbohidratos contenidos en las legumbres producen gases en algunas personas.

Presencia de antinutrientes

Las legumbres crudas contienen **antinutrientes** (tales como **fitato**, **ácido tánico** y **fenol**), capaces de limitar la absorción de minerales en el organismo.

REMOJAR PARA OBTENER MÁS NUTRIENTES



Remojar las legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al **activar sus enzimas**.

De 4 a 8 horas de remojo para la mayoría de las legumbres

Reduce el tiempo de cocción y se asegura que pueden ser **más fácilmente digeridas** y sus nutrientes mejor absorbidos por el organismo.

Remojarlas en **bicarbonato de sodio** reduce efectivamente la presencia de antinutrientes.

LAS LEGUMBRES CONTRIBUYEN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



ENTENDER LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria se define como "una situación en la que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana".



HAY MUCHAS AMENAZAS A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Crecimiento demográfico



La población mundial está creciendo rápidamente y la producción agrícola debe adaptarse a este crecimiento de una manera sostenible.



Malnutrición generalizada

Hay muchos países en los que la malnutrición es un asunto particularmente grave y grandes áreas de esos países podrían ser utilizadas para el cultivo de legumbres.



En muchos países la carne, los productos lácteos y el pescado son una fuente cara de proteínas y por tanto inaccesibles.



Pérdidas y desperdicio de alimentos

En los países en desarrollo, la mayoría de las pérdidas se producen durante la producción o el transporte.



En los países desarrollados, una gran parte de los alimentos se desperdicia en la fase de consumo.



de los alimentos producidos para el consumo humano se pierden o se desperdician.

CÓMO CONTRIBUYEN LAS LEGUMBRES A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Idóneas para zonas marginales

Las variedades resistentes a las sequías y las variedades de enraizamiento profundo pueden suministrar aguas freáticas para los cultivos acompañantes cuando se siembran en sistemas de cultivos intercalados.



Las poblaciones que viven en entornos áridos, donde la seguridad alimentaria representa un enorme desafío, pueden intensificar sus sistemas de producción de manera sostenible mediante el empleo de legumbres adaptadas a las condiciones locales.



Fuente asequible de proteínas y minerales

Los pequeños agricultores pueden cultivar legumbres como:

Cultivos comerciales, que se venden en los mercados.



Alimentos para la comunidad de pequeños agricultores como una fuente accesible de proteínas.



Las proteínas obtenidas de las legumbres son considerablemente más baratas que las que se obtienen de la carne.



Baja huella de desperdicio de alimentos

Las legumbres se pueden almacenar durante largos periodos sin perder su valor nutricional y minimizando las pérdidas.



La proporción de desperdicio de legumbres debido al deterioro es muy baja.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



2016
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS LEGUMBRES

#IYP2016
fao.org/pulses-2016

©FAO, 2016



C0063s/1/04.16