



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



# 2016

## AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

*semillas nutritivas para un futuro sostenible*



## 0. Introducción

“Con los garbanzos no se juega”. Lo sabe todo el mundo, pero la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) lo ha querido dejar todavía más claro.

En su 68º período de sesiones, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el año **2016 Año Internacional de las Legumbres** ([A/RES/68/231](#))

Se ha designado a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para que facilite la celebración del Año en colaboración con los gobiernos, las organizaciones pertinentes, las organizaciones no gubernamentales y las demás instancias pertinentes.



Bajo el lema de "*semillas nutritivas para un futuro sostenible*", la FAO pretende concienciar a la población sobre el despilfarro alimenticio y el hambre en el mundo.

## 1. Los objetivos específicos del AIL 2016 son:

- Concienciar sobre el importante papel de las legumbres en la producción sostenible de alimentos y en las dietas saludables, y su contribución a la seguridad alimentaria y nutricional.
- Promover el valor y la utilización de las legumbres en el sistema alimentario, sus beneficios para la fertilidad del suelo y para combatir el cambio climático y la malnutrición.
- Alentar las conexiones a lo largo de la cadena alimentaria para una mayor producción de legumbres, fomentar la investigación y la mejor utilización de la rotación de cultivos, y hacer frente a los retos del comercio de legumbres.



Video: Las legumbres y su importancia <https://www.youtube.com/watch?v=KUKgZF8irlI>

## 2. ¿Qué son las legumbres y por qué son importantes?

Las legumbres son cultivos leguminosos anuales que producen entre uno y doce granos o semillas de tamaño, forma y color variables dentro de una vaina, los que se utilizan para alimento y forraje.

El término “legumbres” se limita a los cultivos cosechados de manera exclusiva para grano seco, por lo que quedan excluidos los cultivos cosechados verdes para alimento, que se clasifican como hortalizas, así como los cultivos utilizados principalmente para la extracción de aceite y los cultivos leguminosos, que se utilizan exclusivamente para fines de siembra (basado en la definición de “legumbres y productos derivados” de la ONU).



Los frijoles, las lentejas y los guisantes son los tipos de legumbres más conocidos y consumidos

Aunque el número exacto puede resultar desconocido, puede calcularse que existen cientos de variedades de legumbres, incluyendo muchas variedades locales que no se exportan o cultivan en todo el mundo.

## 3. Las legumbres son importantes por diversas razones:

- Comer legumbres regularmente puede ayudar a **mejorar la salud y la nutrición** de las personas debido a su alto contenido de proteínas y minerales.
- Incluir legumbres en sistemas de cultivo intercalado y/o usarlas como cultivos de cobertura **mejora la fertilidad del suelo y reduce la dependencia de los fertilizantes** químicos al fijar el nitrógeno y liberar el fósforo, contribuyendo así a un sistema de producción más sostenible.
- Las legumbres son también importantes para **mantener y maximizar la producción en la rotación de cultivos entre legumbres y cereales**. En estas rotaciones, el rendimiento de los cereales y la concentración de proteína cruda puede aumentarse debido al nitrógeno residual aportado por el cultivo previo de legumbres

### 3.1. Agricultura más sostenible

Un atributo importante de legumbres es su capacidad de **fijar el nitrógeno biológicamente**. Estas plantas, en simbiosis con ciertos tipos de bacterias (por ej. *Rhizobium*, *Bradyrhizobium*), son **capaces de convertir el nitrógeno atmosférico en compuestos de nitrógeno que pueden ser utilizados por las plantas en crecimiento, mejorando en consecuencia la fertilidad del suelo**. Se ha calculado que las leguminosas pueden fijar entre 72 y 350 kg de nitrógeno por hectárea y año. Además, algunas especies de legumbres son capaces de liberar fósforo en el suelo, que también juega un papel importante en la nutrición de las plantas. Al mismo tiempo, las rotaciones que incluyen cultivos leguminosos permiten continuar la producción futura en la misma parcela de tierra. Las legumbres en los sistemas de cultivo intercalado no sólo permiten una mayor

eficiencia de utilización del agua subterránea debido a la estructura de sus raíces, sino que también pueden reducir el uso de plaguicidas, y las legumbres de enraizamiento profundo –como el guandú– pueden suministrar agua subterránea a las especies intercaladas.

### **3.2. Mejoran la fertilidad del suelo**

Además de sus propiedades de liberar fósforo y fijar nitrógeno –al igual que otras leguminosas–, las legumbres ayudan a aumentar la materia orgánica y la biomasa y la actividad microbiana (por ej. bacterias, hongos) en el suelo. También mejoran la estructura del suelo y la capacidad de retención de agua, ayudando a la vez a reducir la erosión eólica e hídrica.

### **3.3. Mitigan el cambio climático**

Las especies de legumbres tienen una amplia diversidad genética de la que se pueden seleccionar o desarrollar variedades mejoradas: un atributo que es particularmente importante para la adaptación al cambio climático debido a que de esta amplia diversidad pueden obtenerse más variedades resistentes al clima. Por ejemplo, los científicos del Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT) trabajan actualmente en el desarrollo de legumbres que deberían ser capaces de crecer a temperaturas superiores a la “zona de confort” normal del cultivo. Dado que los expertos del clima sugieren que el estrés por calor será la mayor amenaza para la producción de frijol en las próximas décadas, estas variedades mejoradas de legumbres serán de vital importancia, especialmente para los sistemas de producción agrícola de bajos insumos.

Las legumbres ayudan a mitigar el cambio climático al reducir la dependencia de los fertilizantes sintéticos. La fabricación de estos fertilizantes conlleva un consumo intensivo de energía y emite gases de efecto invernadero a la atmósfera, por lo tanto su uso excesivo es perjudicial para el medio ambiente. Muchas legumbres promueven a menudo mayores tasas de acumulación de carbono en el suelo que los cereales o pastos.

### **3.4. Evitar 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, que por lo general alcanzan precios 2-3 veces más altos que los cereales. El procesamiento de las legumbres a nivel local puede también ofrecer oportunidades adicionales de empleo en las zonas rurales.

## **4. ¿Quiénes son los principales productores y consumidores?**

En 2013, la India era el mayor importador mundial de legumbres, y Canadá el mayor exportador.

La producción de legumbres está muy concentrada. La India, donde las legumbres son una fuente importante de proteínas para una población mayoritariamente vegetariana, es el mayor productor mundial de legumbres.

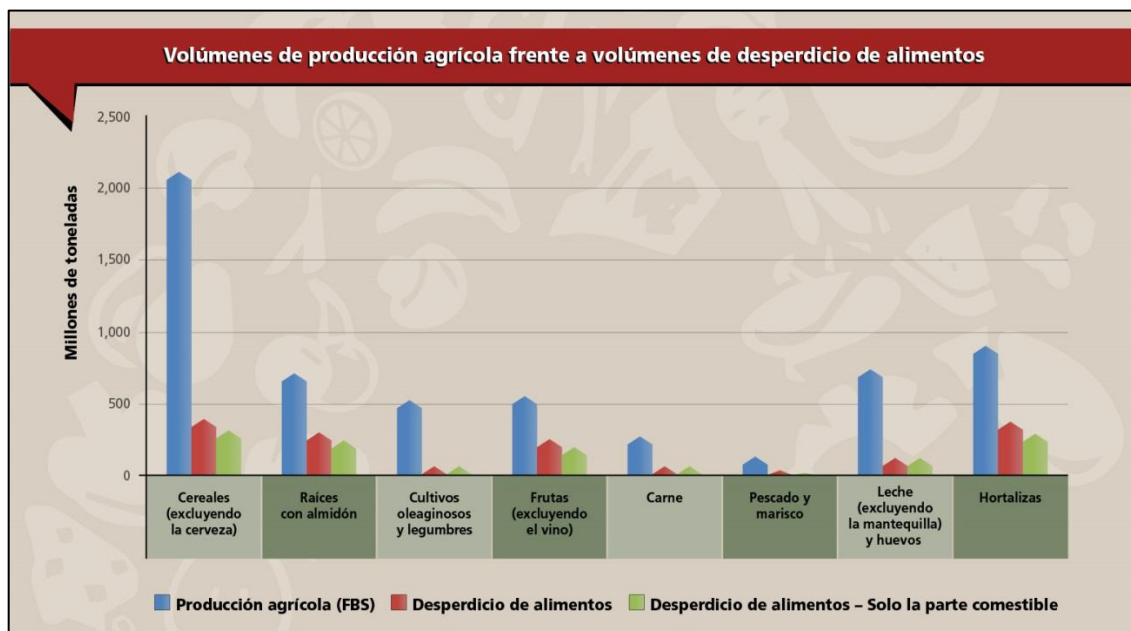
El consumo de legumbres, en términos per cápita, ha registrado un descenso lento pero constante en los países desarrollados y en desarrollo, pasando de 7,6kg/persona/año en 1970, a 6,1kg/persona/año en 2006.

En conjunto, el comercio internacional de legumbres ha crecido rápidamente, mucho más rápido que la producción. Por ejemplo, una tasa de crecimiento anual del 3,3 % entre 1990 y 2012 ha significado que las exportaciones totales de legumbres se han más que duplicado, de 6,6 a 13,4 millones de toneladas. Como resultado, el porcentaje de la producción de legumbres que se comercializa aumentó del 11 al 18 por ciento durante ese período. El valor de las exportaciones de legumbres ha crecido aún más rápido, en especial en los últimos años, pasando de 2 500 millones de USD en 1990 a cerca de 9 500 millones de USD en 2012.

En el futuro, es previsible que el comercio internacional de legumbres continúe creciendo.

## 5. La huella del desperdicio de alimentos de las legumbres

En comparación con otros cultivos, las legumbres **tienen una huella reducida de desperdicio alimentario**, como se ilustra en el gráfico siguiente. El modelo de Huella del desperdicio de alimentos de la FAO (FWF, por sus siglas en inglés) indica que la contribución de las legumbres al desperdicio total de alimentos -incluyendo la huella de carbono y la huella hídrica azul- es baja en todas las regiones, haciendo de ellas una fuente ecológica de nutrientes clave.



Las legumbres son también **altamente eficientes en el uso del agua**, especialmente en comparación con otras fuentes de proteína. Por ejemplo, un kg de carne de res cocida requiere 10 veces más cantidad de agua que 1 kg de lentejas.

Las legumbres **requieren un procesamiento mínimo y sin refrigeración**, lo que limita el consumo de recursos naturales en las etapas finales de la cadena de suministro alimentaria. Debido a su larga conservación, las legumbres **se pueden almacenar durante muchos meses y años sin estropearse ni perder valor nutricional**. Esto puede reducir la probabilidad de

desperdicio alimentario por parte de los consumidores debido al deterioro, y hace de las legumbres en una opción inteligente para los hogares que padecen inseguridad alimentaria.

Sin embargo, la producción de legumbres es menor en la actualidad que la de otros productos básicos, como los cereales, raíces feculentas y hortalizas. Uno de los objetivos del Año Internacional de las Legumbres es concienciar sobre los beneficios de las legumbres y alentar a una mayor producción y consumo de estos cultivos.

## 6. ¡Consume Legumbres!

La Red de Información sobre operaciones poscosecha (INPhO) de la FAO ha mantenido una base de datos de más de 850 recetas de más de 50 países. Esta iniciativa no sólo sirve para preservar las recetas tradicionales para la posteridad, sino también para promover muchos ingredientes y platos que son menos conocidos fuera de sus lugares de origen. Legumbres como frijoles, guandules, garbanzos y lentejas aparecen regularmente en estas recetas: prueba fehaciente de su ubicuidad, sabor y facilidad de preparación.



En ensaladas, sopas, guarniciones, entradas e incluso postres, las legumbres pueden incorporarse en cada comida. Vea una muestra de su versatilidad a través de la siguiente selección de recetas a base de legumbres, que abarca varios países y continentes.

Ver recetas por continentes: <http://www.fao.org/pulses-2016/news/news-detail/es/c/340413/>

Fuente: <http://www.fao.org/pulses-2016/es>