

Se celebra oficialmente el 10 de febrero de cada año

El Día Mundial de las Legumbres pone en valor los aspectos nutricionales, saludables y de sostenibilidad de este alimento

- De cara a este 10 de febrero, la Fundación Española de la Nutrición (FEN) lanza una “Declaración” con 10 puntos clave sobre la importancia de este alimento, básico para nuestra salud.
- Además, su baja huella de carbono y su reducido consumo de agua las convierte en uno de los alimentos más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente.
- Los expertos recomiendan consumir entre 3 y 4 raciones de legumbres a la semana.

El próximo 10 de febrero se vuelve a celebrar el Día Mundial de las Legumbres, declarado oficialmente por Naciones Unidas el pasado año y que llega a su segunda edición con una progresiva recuperación del consumo en España y, lo que es más importante, con una tendencia clara entre consumidores y chefs de todo el mundo que valoran cada vez más sus cualidades nutricionales y gastronómicas, así como los beneficios de su cultivo para la sostenibilidad del planeta.

En este Día Mundial de las Legumbres 2020, y con el fin de concienciar sobre la necesidad de aumentar su consumo hasta las 3-4 raciones semanales que aconseja la comunidad científica, la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#), en colaboración con la [Asociación de Legumbristas de España \(ALE\)](#), ha lanzado una Declaración sobre las legumbres que recoge en 10 puntos los aspectos más importantes para nuestra salud y su papel en la sostenibilidad del planeta o en la lucha contra el Cambio Climático.

La Declaración de la FEN recuerda, entre otras cosas, su aporte de proteínas (20-30%), su alto contenido en hidratos de carbono (30-60%), mayoritariamente complejos, y su muy bajo contenido en grasa (1-5%), aportando además fibra, minerales (K, P, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cu y Mn entre otros), vitaminas (destacando las del grupo B y la E) y distintos compuestos bioactivos. Precisamente, estos componentes presentes en su composición otorgan a las legumbres unos efectos potencialmente beneficiosos en la prevención y tratamiento en las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, así como para un envejecimiento saludable.

Otro aspecto destacado en esta Declaración sobre las legumbres es el referente a los beneficios de su cultivo, que es sostenible y de un perfil medioambiental excelente. Necesitan escasa cantidad de agua, son resistentes a sequías y heladas, emiten poco CO₂ en su producción y fijan nitrógeno al suelo, aumentando su fertilidad. Por tanto, en la lucha contra el Cambio Climático, el potenciar el cultivo de leguminosas es, sin duda, una herramienta muy valiosa.

Si a todo ellos, le sumamos que es un alimento fácil de almacenar y transportar, al no necesitar procesado ni refrigeración para su conservación, asequible y básico en áreas del mundo en vías de desarrollo, veremos que hay bastantes buenas razones para celebrar el Día Mundial de las Legumbres.

Por último, la Declaración destaca que las legumbres no tienen una estación fija para su consumo, ya que pueden formar parte de cocidos tradicionales y platos de cuchara en nuestra rica gastronomía; platos ligeros y refrescantes, como ensaladas o cremas frías, purés o, incluso, en aperitivos como el hummus. En todas sus variedades, y posibilidades de preparación, son aptas para cualquier ingesta del día, y son un factor clave para modular adecuadamente el resto de alimentos que incluimos para conseguir una dieta saludable.

En resumen, es fundamental reiterar la necesidad de llegar a las recomendaciones de los expertos de consumir entre 3 y 4 raciones de legumbres a la semana, durante todo el año. Es este sentido, y gracias al Año Internacional de las Legumbres, celebrado en 2016, y a la declaración en 2019 del Día Mundial de las Legumbres, este alimento es ya una tendencia nutricional y los grandes chefs de todo el mundo las utilizan para conseguir platos de un alto valor gastronómico, saludables y sostenibles.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La Fundación Española de Nutrición (FEN), en sus 35 años de existencia, tiene por objeto el estudio y mejora de la nutrición de los españoles. Para ello, participa en la elaboración permanente y difusión de documentos sobre los distintos estados de situación de los problemas existentes en el terreno nutricional. La FEN ha sido la principal promotora de la creación de la Fundación Europea de la Nutrición (European Nutrition Foundation, ENF).

Para más información:
Oficina de prensa de la Fundación Española de la Nutrición (FEN)
prensa@fen.org.es
Tel. 91 447 07 59
www.fen.org.es