

Día Mundial de las Legumbres y Día Nacional del Desayuno

La FEN promueve incluir las legumbres como un alimento básico en el desayuno

- El 10 de febrero se celebra el Día Mundial de las Legumbres (DML) y el 12 de febrero el Día Nacional del Desayuno (DND), dos eventos que este año unen esfuerzos para promover una alimentación más saludable y sostenible.
- La Fundación Española de la Nutrición va a realizar un evento online, en el que participa el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación (MAPA), la Real Academia de Gastronomía (RAG) y la Asociación de Legumbristas de España (ALE) donde se presentarán los resultados de cómo está impactando la pandemia Covid-19 en el hábito del desayuno, también darán las claves para mejorar nuestros desayunos incluyendo las legumbres.
- El chef Joaquín Felipe elaborará algunos desayunos a base de legumbres, algo que puede facilitar conseguir el objetivo de consumir entre 3 y 4 raciones de legumbres a la semana.

El próximo 10 de febrero se celebra el Día Mundial de las Legumbres, declarado oficialmente por Naciones Unidas hace tres años y que llega en un momento complicado a nivel mundial por la crisis de la COVID-19, en el que las legumbres se han convertido en un alimento crucial para millones de personas por su fácil almacenamiento, su bajo coste y sus enormes beneficios nutricionales.

Este año marcado por la pandemia, la [Fundación Española de la Nutrición \(FEN\)](#) y la [Asociación de Legumbristas de España \(ALE\)](#), van a volver a unir fuerzas para fomentar conjuntamente tanto el Día Mundial de las legumbres como el Día Nacional del Desayuno, una iniciativa de la FEN desde el año 2018, dos eventos que se celebran los días 10 y 12 de febrero, respectivamente. Aunque el consumo de legumbres ha crecido en España en los últimos años, todavía se está muy lejos de las 3-4 raciones que recomiendan los expertos de ingesta semanal de legumbres.

Para la FEN, incluir las legumbres en el desayuno es una oportunidad de aumentar este número de raciones semanales y de, lo que es más importante, mejorar el contenido nutricional de la primera comida del día, que debería ser lo más completa posible. Por ello, en el evento virtual que ha organizado para celebrar el Día Nacional del Desayuno se va a dedicar a las legumbres un espacio especial para crear desayunos completos que incluyan este alimento, básico para nuestra salud.

Así, en el evento online organizado por FEN para el próximo 12 de febrero, se va a dedicar un espacio gastronómico guiado por el chef Joaquín Felipe, en el que se van a elaborar diversos desayunos en el que se incluirán las legumbres como parte esencial. Además, en este evento, la FEN va a presentar su encuesta anual sobre los hábitos del desayuno en España, centrada este año en los cambios que ha producido la crisis de la COVID-19 en esta primera ingesta del día.

Beneficios nutricionales y sostenibilidad de las legumbres

Recordemos que el pasado año la FEN publicó una Declaración Nutricional que nos recuerda los múltiples beneficios de las legumbres: 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, en el contexto de una dieta saludable y sostenible, unos efectos potencialmente beneficiosos en la prevención y tratamiento de 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 ello, 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 sobradas razones para celebrar el Día Mundial de las Legumbres.

Año Internacional de las Frutas y Verduras

Por último, desde ALE y FEN se quiere recordar que Naciones Unidas han declarado 2021 como el “Año Internacional de las Frutas y Verduras” con el objetivo de concienciar sobre los beneficios que tiene el consumo de estos alimentos, promocionar su consumo y reducir su desperdicio. Las frutas y verduras son alimentos ricos en vitaminas, minerales, fibra y compuestos bioactivos con efecto positivo sobre la salud y la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad. Es por ello por lo que deben formar parte de nuestra dieta. El desayuno constituye, como ocurre con las legumbres, una magnífica oportunidad para mejorar el consumo de frutas y verduras, que están habitualmente en una baja proporción.

En el año 2018 la FEN publicó el “Informe de Estado de Situación sobre Frutas y Hortalizas: Nutrición y Salud en la España del S.XXI” disponible en su web <https://bit.ly/3oFFh3N>. Dicho informe surgió como objetivo primordial, incluido en su plan estratégico, pretendiendo ofrecer a la población una visión detallada sobre los beneficios del consumo de frutas y hortalizas.

Sobre la Fundación Española de la Nutrición

La [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](#), en sus más de 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).

Sobre la Asociación de Legumbristas de España (ALE)

ALE, Asociación de Legumbristas de España, es una dinámica organización empresarial de ámbito nacional con más de 40 años de experiencia, en la que se agrupan los comerciantes y envasadores de estos productos agrícolas. ALE es una de las organizaciones profesionales más antiguas de España, remontándose su fundación a 1977, tras constituirse al amparo de la Ley de Asociaciones Profesionales de ese mismo año. ALE es una entidad de naturaleza privada y carece de ánimo de lucro, y sus asociados representan más del 80% del volumen de legumbres comercializadas en España. ALE es miembro de pleno derecho de The Global Pulse Confederation (GPC), organización mundial de la industria y comercio de legumbres.

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