

Consumo de legumbres

● Según investigaciones realizadas por la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA), del Ministerio de Agricultura, en Chile se ha venido observando desde el año 2012, una disminución drástica en el consumo de legumbres, puntualmente lentejas, porotos y garbanzos, y ni hablar de las arvejas, desconocidas por algunos.

El consumo per cápita de las principales leguminosas en Chile ha disminuido a una tasa media anual de -2,7% en la última década. En promedio los chilenos sólo comen 800 gramos de lentejas y 200 gramos de garbanzos al año. En el caso de los porotos, la ingesta por habitante descendió de 2,7 kilos per cápita a 1,3 kilos. El poroto, la lenteja, los garbanzos y la arveja han caído en su consumo en la última década. Llama la atención que todas estas

leguminosas, con excepción de la arveja, han tenido su mayor descenso en el consumo en los últimos cinco años.

Una posible explicación puede ser el cambio de hábitos de consumo de la población nacional a través de la sustitución de proteína vegetal por proteína animal, producto de un mayor ingreso per cápita en el país y el acceso de fuentes de proteína de mayor precio.

Se ha evidenciado que hoy en día los niños, ya no están consumiendo legumbres y algunos de los factores que están generando esta disminución se debe a que la persona que se encarga de las compras de la casa no consume legumbres, por lo cual estas no son incluidas dentro de la canasta familiar. También influye la poca variedad en las preparaciones de estas, lo que las hace poca atractiva para los niños. Muchas de las tendencias alimenticias son adquiridas en la casa, por lo cual los padres cumplen un papel fundamental en que este consumo no se pierda.

Se recomienda que, en los niños entre los 2 y 3 años, se inicie el proceso de crear hábitos alimentarios, es ahí cuando se deben introducir todos los gustos, hacerles probar diferentes cosas y enseñarles a comer equilibradamente. Los hábitos inculcados tendrán repercusiones en la adolescencia y adultez. Sin embargo, si queremos tener un mejor resultado, lo recomen-

dable es que a los 8 meses se les empiece a dar, pero pasadas por cedazo, es decir sin el hollejo, en reemplazo del tipo de carne que se le incorpora a la papilla. El Ministerio de Salud, aconseja el consumo entre 1 a 2 veces por semana, de legumbres, en las personas en general, incluidos los niños.

Existen muchas formas de poder incorporar este valioso alimento a la dieta de los niños y lograr que las consuman regularmente, pero para eso debemos salir de las típicas preparaciones tradicionales de las legumbres como caldos, sopas o guisadas, sobre todo acompañadas de algún trozo de carne o embutido, así podemos recuperar el hábito de su consumo y quizás hasta los más grandes se reencantan con esta saludable costumbre.

*Claudia Narbona C,
académica U. Central*