

Día Internacional de las Legumbres: historia, ecología y valor alimentario

NICOLÁS VELASCO

Académico investigador Escuela de Agronomía Universidad de Las Américas

Las semillas han sido pilares alimenticios en el surgimiento de grandes civilizaciones. Entre ellas, porotos, lentejas y garbanzos comparten características nutricionales, especialmente por su alto contenido de proteínas. Estas son las conocidas legumbres.

La FAO sugiere una ingesta de legumbres de 2 a 3 veces por semana, destacando que pueden ocupar un rol equivalente al de la carne en la alimentación. A esto se suma que su producción presenta una menor huella ambiental por kg de proteína, lo que las posiciona como una alternativa más sustentable. En Chile, estas se producen principalmente en las regiones del Maule, Ñuble y Biobío. Si bien cubren cerca de la mitad del consumo nacional, una parte importante de la superficie cultivada corresponde a lupino destinado al forraje animal, lo que abre desafíos y oportunidades para fortalecer su uso en la alimentación.

Durante las últimas dos décadas, gracias al impulso hacia dietas más saludables y conscientes con el medioambiente, ingresaron al mercado diversos productos novedosos y llamativos en base a proteína vegetal. Al principio estos se encontraban en pasillos separados en los grandes supermercados. Hoy, en cambio, productos elaborados con porotos negros y otras legumbres compiten codo a codo con la proteína animal, incluso en almacenes de barrio. Algo similar ocurre con suplemen-

tos proteicos para deportistas, donde ya existen alternativas basadas en lupino o arveja. Esta masificación muestra cómo ciertos alimentos pasan de ser novedad a competir directamente por precio y calidad.

El consumo de legumbres, sin embargo, no es nuevo. Registros arqueológicos de Sudamérica muestran que porotos y otras semillas formaban parte de antiguas rutas de intercambio. En el desierto de Atacama, se ha propuesto que algunos asentamientos se desarrollaron en torno al manejo de algarrobos y chañares; mientras que, en el valle central, las vainas de espino podrían haber sido utilizadas como forraje. Aunque estas especies no son legumbres en sentido estricto, todas en botánica son leguminosas.

Desde la ecología se sabe que muchas leguminosas mejoran la fertilidad del suelo al asociarse con microorganismos que facilitan la incorporación de nitrógeno. Este conocimiento era utilizado por pueblos originarios mesoamericanos mucho antes de la colonización europea, mediante policultivos de zapallo, maíz y porotos. Las hojas de zapallo evitaban malezas y el maíz más alto servía de anclaje para porotos, los que a su vez fertilizaban el suelo.

Con esas mismas verduras, hoy, en el Día Internacional de las Legumbres, la invitación es a comerse un plato de porotos con mazamorra, ahí no solo encontrarán algo nutritivo y sabroso, sino también un poco de historia y ecología.