

Día Mundial de las Legumbres: la importancia de su consumo para el cuidado de la salud y el medio ambiente

*Claudia Narbona
Académica de Nutrición
y Dietética, U. Central*

El Día Mundial de las Legumbres se celebra cada 10 de febrero, una fecha establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas para crear conciencia sobre los beneficios nutricionales y medioambientales de estos alimentos promoviendo así el cuidado de la salud y una agricultura más sostenible.

Las legumbres son semillas secas y comestibles de plantas de la familia de las leguminosas, que crecen dentro de una vaina y son una fuente fundamental de nutrientes como proteínas vegetales, fibra, vitaminas y minerales, incluyendo opciones populares como soya, maní, haba, garbanzos, lentejas, porotos y arvejas. Se consumen enteras, partidas o en harina, y son clave en dietas saludables por su aporte de energía y bajo contenido graso, siendo ideales para la saciedad y la salud digestiva.

El consumo de legumbres, al menos dos veces a la semana, es promovido a través de las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos (GABAs); sin embargo, a pesar de esta recomendación, la tendencia en nuestro país es a disminuir su presencia en las dietas. Así lo demuestran las cifras: el consumo per cápita de las principales leguminosas en Chile ha disminuido a una tasa media anual de -2,7% en la última década y en promedio los chilenos solo comen 800 gramos de lentejas y 200 gramos de garbanzos al año. Tanto para mejorar la nutrición de la población como para cuidar de nuestro medio ambiente, es necesario revertir este escenario. Y es que las legumbres no solo aportan nutrientes sino además entre sus múltiples beneficios se cuenta la baja huella de carbono que implica su cultivo, afectando el medio ambiente en menor medida que otras fuentes de proteínas como son los productos de origen animal.

Entre las medidas estructurales llevadas a cabo para aumentar el consumo de legumbres se encuentra su incorporación como ingrediente de algunos de los productos de los Programas Alimentarios, sin embargo, esta medida es insuficiente por sí sola para alcanzar la meta planteada en las GABAs. Para lograr el objetivo lo que se requiere es implementar estrategias focalizadas para favorecer su valoración social, y difundir innovadoras formas de preparación.

Es clave que las nuevas generaciones vayan incorporando dietas más sanas, y al mismo tiempo, que también incentiven la conciencia de los adultos, de esta forma no solo mejoraremos la salud de la población, sino además contribuiremos a cuidar la tierra en que vivimos.