



PROGRAMA DE FORMACIÓN EN VALORES EN EL MERCOSUR Y LA UNASUR

Las Naciones Unidas dedican el año 2016 a las legumbres

Como cada año, la ONU dedica el presente al tratamiento de determinadas cuestiones de relevancia social que propone a lo largo de ese lapso para su discusión por Estados, especialistas, instituciones y la sociedad civil en su conjunto, con el fin de lograr concientización y fomentar acciones.

Hace dos años, en su 68º Período de Sesiones, la Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó al 2016 como **Año Internacional de las Legumbres** (A/RES/68/231) y designó a la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) para que facilite su celebración en forma coordinada con los gobiernos, los organismos pertinentes, las organizaciones no gubernamentales y las demás instancias relacionadas con el tema.

Esta temática relativa al desarrollo de los países –así como todas las de este orden que cada año la ONU plantea- se encuentra enmarcada en los Objetivos del Milenio, establecidos a inicios del Siglo XXI con la finalidad de propender a un mundo justo, equilibrado y sostenible. Estas metas recogen ocho objetivos referentes a la erradicación de la pobreza, la mortalidad infantil y materna, el

avance del VIH/SIDA, la educación primaria universal, la igualdad entre los géneros, el sustento del medio ambiente y el fomento de una Asociación Mundial para el Desarrollo.

Como expresa la propia Declaración de la ONU: *“(...) se propone sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales de las legumbres como parte de una producción de alimentos sostenible encaminada a lograr la seguridad alimentaria y la nutrición. El Año brindará una oportunidad única de fomentar conexiones a lo largo de toda la cadena alimentaria para aprovechar mejor las proteínas derivadas de ellas, incrementar la producción mundial de legumbres, utilizar de manera más apropiada la rotación de cultivos y hacer frente a los retos que existen en el comercio de legumbres”*. El Director General de la FAO, José Graziano da Silva, añade que *“las legumbres son cultivos importantes para la seguridad alimentaria de buena parte de la población, sobre todo en América Latina, África y Asia, donde forman parte de las dietas tradicionales y a menudo son cultivadas por pequeños campesinos y agricultores familiares”*¹.

Desde el punto de vista de la actividad de la industria de las legumbres, el Presidente de la Confederación Internacional de Comercio e Industria de las Legumbres (CICILS) dice: *“Apreciamos profundamente la dedicación de las Naciones Unidas al apoyarnos en esta tarea. El Año Internacional de las Legumbres Secas impulsará la investigación de nuevas variedades y el mejoramiento de los programas de nutrición, lo que conducirá a la reducción del hambre. El aumento del consumo de legumbres secas nos permitirá tener personas más saludables y también un planeta más sano”*. Y en nuestro país, el Presidente de la Cámara de Legumbres de la República Argentina (CLERA) agregó, en apoyo de la Declaración: *“Los porotos, las lentejas, las arvejas y los garbanzos han sido la piedra angular de la nutrición mundial desde hace siglos. Tener un año dedicado a su promoción, elevará el nivel de conciencia de la gente sobre las legumbres y el importante papel que pueden desempeñar en la salud y la nutrición, la seguridad alimentaria y la sustentabilidad ambiental”*.

Las legumbres contribuyen a la sostenibilidad del planeta y a mitigar el cambio climático; aumentan la fertilidad del suelo donde crecen al fijar el nitrógeno del aire; son altamente eficientes en el uso del agua, especialmente en comparación con otras fuentes de proteína; las semillas secas de leguminosas apenas requieren un procesamiento tras su recolección y se conservan sin refrigeración, lo que reduce el consumo de recursos naturales en las etapas finales de la cadena alimentaria. La posibilidad de ser almacenadas durante meses y años sin estropearse reduce la probabilidad de desperdicio alimentario por parte de los consumidores.

¹ <http://www.fao.org/pulses-2016/es/>

Fomentan la agricultura sostenible

Un atributo importante de las legumbres es su capacidad de fijar el nitrógeno biológicamente. Estas plantas, en simbiosis con ciertos tipos de bacterias (como *Rhizobium*, *Bradyrhizobium*), son capaces de convertir el nitrógeno atmosférico en compuestos de nitrógeno que pueden ser utilizados por las plantas en crecimiento, lo que mejora la fertilidad del suelo: la FAO ha calculado que las leguminosas pueden fijar entre 72 y 350 Kg. de nitrógeno por hectárea y año. Además, algunas especies son capaces de liberar fósforo en el suelo. *“El nitrógeno y los fósforos son importantes nutrientes para las plantas en crecimiento. La habilidad de generar de manera natural estos fertilizantes hace que los granjeros no tengan que usar químicos”*, explica Teodoro Calles, Oficial Agrónomo de la FAO.

“Son también un cultivo que permite la diversificación. Si se incluyen en la rotación de cultivos, interrumpen los ciclos de insectos y permiten continuar la producción futura en la misma parcela de tierra”, añade este experto.

Apenas se desperdician

En comparación con otros cultivos, las legumbres tienen una huella reducida de desperdicio alimentario, es decir, se desperdicia una parte muy pequeña de los cultivos.

Según la Cámara de Legumbres de la República Argentina, *“la producción de este cultivo en nuestro país tiene muchos años de historia, de consumo y de penetración en los mercados internacionales, con gran reconocimiento por su calidad y aportes nutricionales, y es de gran relevancia para el desarrollo de la producción de nuestras economías regionales. Se desarrolla en las Provincias de Jujuy, Salta, Tucumán, Santiago del Estero, Santa Fe, Córdoba y Buenos Aires y poco a poco se van realizando nuevas experiencias en otras áreas, totalizando anualmente más de 400.000 hectáreas de producción de los diversos cultivos.”*

De acuerdo a la Plataforma Técnica del G20 sobre la medición y reducción de pérdidas y desperdicio de alimentos, la contribución de las legumbres al desperdicio total de alimentos es baja en todas las regiones, lo que las convierte en una fuente ecológica de nutrientes. A ello contribuye el hecho de que puedan emplearse para el autoconsumo o como cultivos comerciales, y que los residuos de los cultivos de leguminosas de grano puedan utilizarse potencialmente como forraje animal.

Mitigan el cambio climático

Las especies de legumbres tienen una amplia diversidad genética que permite que se puedan seleccionar o desarrollar variedades mejoradas. Esto es particularmente importante para la adaptación al cambio climático debido a que es posible obtener más variedades resistentes al clima. Al respecto, los científicos del Centro Internacional de Agricultura Tropical (CIAT), en Colombia, trabajan actualmente en el desarrollo de legumbres que puedan crecer a 4 o 5 grados más de la temperatura habitual.

A su vez, al reducir la dependencia de los fertilizantes sintéticos debido a la producción natural de nitrógeno y fósforo, indirectamente se reduce también la emisión de los gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global, y las legumbres fijan más el carbono que otros cultivos como el maíz o el trigo, lo que también ayuda a la mitigación.

Combaten la pobreza rural

Además de ofrecer un suministro de alimentos de larga conservación, los cultivos leguminosos pueden aportar ingresos adicionales a los productores mediante su venta y comercialización dado que son cultivos de alto valor, que por lo general alcanzan precios de dos a tres veces más elevados que los de los cereales. *“Las legumbres son muy versátiles y pueden crecer en climas muy adversos. Si un agricultor tiene un cultivo de legumbres, posee un cultivo de alto valor nutritivo que, además de consumir, puede vender fácilmente o almacenar y esperar a que suba su precio”*, explica Teodoro Calles, Oficial Agrónomo de la FAO.

Son alimentos nutritivos y completos

Las legumbres son sabrosas, fáciles de preparar, gastronómicamente versátiles, económicas, se conservan muy bien y, especialmente, son ricas en nutrientes y una gran fuente de proteínas y fibra. Contienen el doble de las que se encuentran en el trigo y tres veces más que las del arroz. También son ricas en micronutrientes, aminoácidos y vitaminas del Grupo B, elementos clave de una dieta saludable.

“Su contenido en proteínas es mucho más alto que el del maíz, el trigo o el arroz. La combinación de legumbres con cereales aporta una fuente de proteínas sumamente completa, comparable a la proteína animal”, explica en un video de la FAO Marcela Villareal, Directora de la Oficina para Asociaciones, Promoción y Desarrollo de

Capacidades de la Organización. Son también ricas en minerales (hierro, magnesio, potasio, fósforo, zinc) y vitaminas del Grupo B (tiamina, riboflavina, niacina, B6 y ácido fólico); contienen un bajo contenido en grasa y nada de colesterol, y constituyen una fuente importante de hidratos de carbono de lenta absorción.

Para celebrar el Año Internacional de las Legumbres, el Grupo Innovadieta de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) ha preparado el calendario 2016 con doce buenas razones para comer legumbres, que aquí sintetizamos:

Son una excelente **fuentes de proteínas** (20-40%) de muy buena calidad especialmente cuando son consumidas con cereales, dando lugar a una proteína completa que reviste mayor importancia en la dieta de las personas vegetarianas. Éste es el caso de la asociación legumbres con arroz o pasta que está en la base de numerosos platos en diferentes partes del mundo. La *zuppa di legumi* de los italianos, los *frijoles con arroz* de los mexicanos o las *legumbres con trigo* de los hindúes son claros ejemplos de la aplicación empírica de este hecho que a posteriori ha sido comprobado experimentalmente. A todo ello se suma la ventaja de estar libres de gluten y colesterol, y la baja presencia de sodio.

Las legumbres también **abundan en hidratos de carbono** (30-60%), principalmente complejos de absorción lenta y bajo índice glucémico, que ayudan a controlar los niveles de glucosa en sangre y pueden ser muy útiles para los diabéticos. Asimismo contienen una apreciable cantidad de fibra (12-25%), soluble para controlar el colesterol y la glucosa en sangre e insoluble para prevenir el estreñimiento. El alto contenido de fibra y de proteína tiene un efecto saciante, favorable en los regímenes de adelgazamiento. Por otro lado, algunos de los componentes de la fibra pueden actuar como prebióticos estimulando el crecimiento de flora bacteriana beneficiosa en el colon. Con la excepción de soja, maníes y lupines, las legumbres contienen muy poca grasa y de muy buena calidad (2-5%), por lo que el aporte calórico es bajo (unas 300 kcal/100 g del alimento crudo o unas 100-150 kcal/100 g de la legumbre cocinada).

Son una importante **fuentes de minerales** (hierro, potasio, magnesio, calcio, cinc, fósforo, entre otros) **y de vitaminas** (tiamina, niacina, ácido fólico, carotenos, más algo de vitamina B2, B6 y vitamina C). Aportan antioxidantes y otros bioactivos como polifenoles, fitoesteroles, isoflavonas o saponinas, importantes en la prevención de enfermedades crónicas como las cardiovasculares, la diabetes, algunos tipos de cáncer y también en el control del peso corporal y en la prevención de la obesidad.

Por todos estos aspectos beneficiosos, se recomienda que la dieta incluya unas dos o tres raciones de legumbres (unos 160-240 gramos) por semana. Estas

recomendaciones contribuyen también a reducir el consumo de carnes (muy superior al recomendado en los países desarrollados) y están en la línea de las actuales directrices encaminadas a disminuir el consumo de alimentos de origen animal sustituyéndolos por otros de origen vegetal.

Propuesta del XII Certamen para el Ciclo Lectivo 2016

El **Programa de Formación en Valores**, organizado por la Fundación Democracia se hace eco de la mencionada iniciativa y propone, como uno de los Ejes Temáticos de su **XII Edición**, profundizar en el conocimiento sobre las legumbres desde el punto de vista de la seguridad alimentaria, del medio ambiente y de la salud. Con este objetivo, se valorizarán los procesos educativos que contemplen a los alumnos como promotores de la salud, de acuerdo a la secuencia de trabajo sugerida en tres ejes que involucra a toda la comunidad educativa y, a partir de la cual, podrán presentarse al XII Certamen las producciones finales:

- **Problematización del concepto de salud, como derecho humano universal**, producto de un proceso de construcción social que excede la atención de la enfermedad y que requiere la satisfacción de necesidades de alimentación, vivienda, trabajo, educación, vestimenta, cultura y ambiente.
- **Profundizar y construir conocimiento sobre la importancia de las legumbres**: se propone relevar el estado actual de conocimientos acerca de este tema en la propia comunidad educativa.
- **Diseñar una estrategia que promueva el valor de las legumbres para la seguridad alimentaria en la comunidad educativa** y que promueva la participación de todos los alumnos. Podrán tener como referencias la producción de:
 - Materiales gráficos de difusión (carteleros, afiches, folletos, etc.)

- Producción de diferentes mensajes de promoción de las legumbres (cortos para TV, spots radiales, trípticos, revistas, libros, obras artísticas).
- Obra de teatro o de títeres acerca de la temática.
- Producción musical sobre el tema.
- Entrevistas a profesionales idóneos en la temática
- Creación de una huerta en la escuela.

Las producciones finales podrán ser presentadas en todas las modalidades, si bien se valorarán:

- Proyectos educativos
- Proyectos comunitarios.
- Producciones realizadas por alumnos con asesoramiento docente: escritas, artísticas, fotográficas, audiovisuales, historietas, libros y revistas.
- Proyectos de Ley.

Bibliografía

- Instituto Luis Pasteur. Ministerio de Salud. Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires: *“Material de Trabajo para Docentes. Una propuesta de Intervención”*.