



*Fundación Democracia*



**CONGRESO DE LA NACIÓN  
ARGENTINA**



*Círculo de Legisladores de la Nación Argentina*

## **PROGRAMA DE FORMACIÓN EN VALORES EN EL MERCOSUR Y LA UNASUR**

**LOS 5 MENSAJES CLAVES DEL AÑO INTERNACIONAL DE LAS  
LEGUMBRES SEGÚN FAO (ONU)**



Desde la Fundación Democracia del Círculo de Legisladores de la Nación Argentina, en el marco del Programa de Formación en Valores *“Manos Jóvenes Escriben en Grande”*, celebramos en 2016 el Año Internacional de las Legumbres, proclamado por la Asamblea General de las Naciones Unidas y lo planteamos en ese ciclo lectivo como uno de los Ejes Temáticos fundamentales.

El abordaje educativo realizado sobre esta temática ha profundizado sobre los beneficios de las legumbres, sus ventajas nutricionales, su impacto positivo en el medio ambiente y su importancia clave al integrar la producción de alimentos sostenibles, que se encaminan a alcanzar la meta de la seguridad alimentaria y la nutrición.

En este ciclo lectivo, deseamos renovar nuestro interés por que esta temática sea objeto de reflexión crítica en el ámbito educativo y pueda difundirse en la comunidad de pertenencia de cada institución participante. Proponemos así un nuevo Eje Temático centrado en las conclusiones que nos ha brindado el Año Internacional de las Legumbres.

### **¿Qué aprendizajes surgen del Año Internacional de las Legumbres? ¿Cuáles son los 5 mensajes clave?**

Cinco son los mensajes clave propuestos por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

#### **Las Legumbres son altamente nutritivas.**

El primero de los mensajes se refiere al valor que tienen las legumbres por contener grandes cantidades de proteínas, fibras y por su bajo contenido en grasas. Poseen el doble de cantidad de proteínas que tienen los cereales de grano entero y el equivalente a tres veces el del arroz. Además, mejoran su valor nutricional si se combinan con otros alimentos, como los cereales. También se afirma que contribuyen a reducir la obesidad.

#### **Las legumbres son económicamente accesibles y contribuyen a la seguridad alimentaria en todos los niveles.**

El segundo mensaje aporta que las legumbres son una fuente barata de proteínas, fundamental en las regiones de bajos recursos, donde se hacen inaccesibles el pescado, la carne y los lácteos. Del mismo modo, se destaca la posibilidad de que las legumbres sean empleadas como fuente de ingresos. Estas semillas nutritivas pueden almacenarse sin perder su gran valor nutricional.

#### **Las legumbres tienen importantes beneficios para la salud.**

El tercer mensaje hace referencia a que las legumbres pueden ser un alimento potente para reponer las reservas de hierro si se ingieren junto a alimentos ricos en vitamina C. Son beneficiosas, en particular, para las mujeres en edad reproductiva.

También son fuentes de vitaminas y se muestran aptas para las personas que tiene diabetes, además de que ayudan a estabilizar el nivel de azúcar en sangre y la insulina.

#### **Las legumbres contribuyen a la mitigación y adaptación al cambio climático.**

El cuarto mensaje concluye que las legumbres se adaptan al cambio climático y contribuyen a paliar sus secuelas, siendo beneficiosas en regiones proclives a las sequías. Hay legumbres que son resistentes a la sequía, como el guandú, el bambara y las lentejas. La incorporación en los sistemas agrícolas puede incrementar la resiliencia al cambio climático.

Un atributo que se destaca de las legumbres es que son capaces de fijar el nitrógeno. Pueden convertir el nitrógeno atmosférico (el que captan del aire) en compuestos de nitrógeno que las plantas pueden usar en su proceso de crecimiento. Esto involucra ventajas sobre el suelo, mejorando su fertilidad. La mayor parte de otras plantas, toma el nitrógeno del suelo y no lo reemplazan.

#### **Las legumbres promueven la biodiversidad.**

El quinto y último mensaje enfatiza que las legumbres aumentan la biodiversidad. Como se planteó previamente, las legumbres pueden fijar su propio nitrógeno en el suelo, incrementando la fertilidad del

mismo. De modo que si se intercalan cultivos con legumbres, aumenta la biodiversidad agrícola. Contribuye así a que un sistema de producción sea más sostenible.

### **Propuesta para el ciclo lectivo 2017.**

Te proponemos que pienses y diseñes afiches para exhibir en tu institución. Tendrás que planificarlos de modo que ellos difundan las 5 conclusiones del Año Internacional de las Legumbres y sensibilicen acerca de sus ventajas e importancia para la seguridad alimentaria.

En los niveles educativos medio y superior se pueden incluir diseños más cuidados, justificaciones escritas, planificación de campañas de divulgación en la comunidad educativa (teniendo en cuenta sus necesidades y problemáticas) o proponer la elaboración de proyectos educativos comunitarios.

### **Bibliografía y enlaces Web consultados.**

- *“Vamos a hacer afiches ilustrados”*. Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Colección Educar.
- <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/470558/>