"El Año Internacional de las Legumbres" busca aumentar el consumo y el cultivo

En el pasado, las legumbres era el alimento de subsistencia de población. Ligado al consumo de personas de edad madura y avanzada, las nuevas generaciones no las incluyen en sus platos favoritos. Como cultivo, es deficitario en extensión. España importa más de lo que produce. Los objetivos de la Asociación de Legumbristas y el Gobierno es recuperar el consumo por ser básico para la salud e impulsar las producciones de la figuras de calidad.

El Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA) acogió la presentación del “Año Internacional de las Legumbres 2016” organizada por la Asociación de Legumbristas de España (ALE) y de la que se han sacado dos conclusiones claras: Las legumbres son básicas para conseguir una dieta saludable y que es necesario aumentar su consumo en España ya que se está cada año más lejos de las recomendaciones de ingesta semanal de este alimento básico para la salud.

El secretario general de Agricultura y Alimentación, Carlos Cabanas, fue el encargado de presentar el acto, agradeciendo a la Asociación de Legumbristas de España la iniciativa de presentar el “Año Internacional de las Legumbres 2016” en el propio MAGRAMA, que lleva mucho tiempo trabajando para concienciar a la sociedad sobre los beneficios de las legumbres, tanto desde la perspectiva alimentaria como de agricultura sostenible. El señor Cabanas apostó claramente por el incremento de la producción y consumo de estos alimentos por su importancia agronómica, medioambiental y nutricional.

Cabanas recordó que en España se consumió en 2015 una media de 3,1 kilos de legumbres por persona y año, fundamentalmente garbanzos, lentejas y alubias, una cifra que sería conveniente aumentar ya que cada vez estamos más lejos de las recomendaciones de ingesta de legumbres.

Cabanas afirmó que el Ministerio se suma a la iniciativa del Año Internacional de las Legumbres y a la FAO, incentivando, en el marco de la PAC, la producción tradicional para el consumo humano, mediante una medida de apoyo directo para incrementar las 77.000 hectáreas de legumbres que actualmente se siembran en España y que representan el 38% del total en la Unión Europea. Esta superficie que da una producción en torno a las 66.000 toneladas, que es necesario aumentar en los próximos años.

Aumentar el consumo, el reto de todos

El presidente de la Asociación de Legumbristas de España (ALE), Guillermo Pedro García Luengo, fue el encargado de presentar los objetivos y mensajes clave marcados por la FAO para este Año Internacional de las Legumbres que se resumen en la necesidad de sensibilizar a la opinión pública sobre la valiosa contribución de estos alimentos a la seguridad alimentaria en el mundo y sobre la importancia de este cultivo en la lucha contra el Cambio Climático.

García Luengo alertó sobre el paulatino descenso del consumo de legumbres (un 10% en la última década) y, lo que es más grave, la sustitución en la dieta de la población menos de 40 años de este alimento vital para la salud y para mantener una dieta mediterránea por la denominada “comida rápida”, lo cual es nutricionalmente muy preocupante a medio y largo plazo. Para cambiar esta tendencia, desde la Asociación de Legumbristas tienen claro que “El Año Internacional de las Legumbres” debe servir de punto de inflexión y se van a plantear toda una

serie de acciones de promoción, tanto en medios tradicionales como de marketing Online que buscarán a al público más jóven, dinámico, amante del deporte y preocupado por la salud, para trasladarles los múltiples beneficios de comer legumbres y lo fácil que puede ser cocinarlas.

Los objetivos marcados por ALE a medio y largo plazo incluyen recuperar el consumo de legumbres de esos 3,1 kg por persona y año hasta los 4 kg; fomentar el cultivo de legumbres en España y aumentar la calidad de las producciones; mejorar a través de la I+D+i, las presentaciones comerciales de las legumbres de cara al consumidor y ofrecer nuevas fórmulas que las hagan más fáciles de consumir; y, por último, conseguir avanzar con el Ministerio de Educación en la inclusión de las legumbres como uno de los alimentos clave para que los colegios reciban el sello de “Colegio Saludable”.

También desde el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente se van a desarrollar toda una serie de acciones de promoción de las legumbres en este Año Internacional, con el objetivo de aumentar el consumo. Fernando Burgaz, director general de la Industria Alimentaria, destacó las líneas de trabajo que están siguiendo, teniendo como eje de la promoción la web institucional, donde en la portada aparece un banner del “Año Internacional de las Legumbres”, que estará disponible todo el año, desde donde se accede a una página con datos específicos sobre nuestras legumbres y enlaces a webs de interés relacionadas con este evento.

Por otra parte, y dentro de la campaña #mediterraneamos, cerca de 40.000 escolares de todo el país recibirán contenidos relacionados con las legumbres. Además, en los talleres impartidos en primaria y secundaria, se está haciendo especial hincapié en la importancia de las legumbres en la alimentación y como estas forman parte esencial de la pirámide de la Dieta mediterránea. Por último, las legumbres estarán muy presentes este año en las actividades programadas en los stands de aquellas ferias de temática alimentaria en las que participa el Ministerio y se programarán actividades destinadas a consumidores, medios de comunicación, expertos, etc.

Un alimento nutricionalmente clave

Esta necesidad de aumentar el consumo fue ratificada por Gregorio Varela Moreiras, presidente de la Fundación Española de Nutrición y Catedrático de Nutrición USP-CEU, que adelantó algunos datos del informe científico que están preparando sobre las legumbres y que se presentará en el marco del Año Internacional de las Legumbres. Gregorio Varela Moreiras fue categórico al describir la importancia del consumo de legumbres tanto dentro de la dieta mediterránea, como de la nueva Pirámide de la Alimentación Saludable.

Las razones para estemos hablando de un alimento clave son muchas: las legumbres contienen un alto contenido en proteínas y fibra; tienen muy bajo contenido en sodio y en azucares; tienen un alto contenido en hierro, magnesio, potasio y fósforo, además de ser fuente de zinc; respecto a vitaminas, tienen un alto contenido en folatos y vitamina B_1 además de ser fuente de niacina; y

contribuyen en muy bajo porcentaje a la ingesta de energía de la población española.

Según el presidente de FEN, las legumbres responden de forma ejemplar si las analizamos desde las nuevas declaraciones nutricionales de la EFSA (organismo europeo de Seguridad Alimentaria), tanto en macronutrientes, vitaminas, minerales, etc. y no tiene ningún sentido que siendo las raciones recomendadas a la semana de 3-4 en España no lleguemos actualmente ni a 1 ración de media.

Para finalizar la presentación de este Año Internacional de las Legumbres, Javier Alonso Ponga, Directos Técnico de la IGP Lenteja Tierra de Campos, repasó el panorama de las marcas de calidad de legumbres en España, que incluyen dos DO y ocho IGP y que, por ahora, tiene un consumo muy bajo por falta de conocimiento de las marcas por parte de los consumidores y por la necesidad de aumentar las producciones y mejorar su comercialización.

Fuente: ALE. MAGRAMA