

La ONU declara el 10 de febrero como Día Mundial de las Legumbres



La [Organización para las Naciones Unidas \(ONU\)](#) ha declarado oficialmente el 10 de febrero de cada año como Día Mundial de las Legumbres en la Asamblea General celebrada en Nueva York

el pasado 20 de diciembre, con el objetivo de promover en todo el mundo el desarrollo de este cultivo vital para la seguridad alimentaria, la sostenibilidad del planeta y la economía de las zonas rurales así como potenciar su consumo al menos tres veces por semana, tal y como recomienda la Organización Mundial de la salud.

La moción promovida por Burkina Faso de dedicar un Día Mundial a las legumbres ha sido aprobada por la Asamblea de la [ONU](#) por unanimidad y se enmarca claramente dentro de los llamados “**Objetivos 2030 de la ONU para el Desarrollo Sostenible y Hambre Cero**”, un completo plan de acción que busca la sostenibilidad y la paz a través de la seguridad alimentaria y el apoyo a las economías locales y a las zonas rurales más desfavorecidas.

La resolución de Naciones Unidas resalta las propiedades extraordinarias de las legumbres, señalando que son "una de las principales y más asequibles **fuentes de proteínas y aminoácidos de origen vegetal** para una dieta saludable para millones de personas de todo el mundo". Además, el cultivo de legumbres es básico para el medioambiente y poder preservar la biodiversidad, ya que “sus propiedades fijadoras de nitrógeno contribuyen a aumentar la fertilidad del suelo; necesitan muy poca agua, siendo resistentes a sequías y heladas; y tienen una huella de carbono más baja que la mayoría de otros cultivos”. Otro aspecto que resalta la [ONU](#) es su papel socioeconómico, ya que "en muchos países las mujeres son las principales responsables del cultivo de legumbres, fortaleciendo su papel dentro de las economías rurales".



Tras el **Año Internacional de la Legumbres, celebrado en 2016** con gran éxito en España gracias al apoyo de la oficina de FAO, de la [Fundación Española de Nutrición \(FEN\)](#) y de la propia [Asociación de Legumbristas de España \(ALE\)](#), este Día Mundial de las Legumbres, que se celebrará por primera vez de forma oficial el 10 de febrero de 2019 es una oportunidad para poner de moda el consumo de legumbres, que son popularmente consideradas un “superalimento”, siendo imprescindibles en una dieta saludable. Para celebrar este Día Mundial de las Legumbres, las tres organizaciones (ALE, FEN y FAO) están trabajando para dar la máxima difusión y relevancia a este evento.

Recordemos que las legumbres proporcionan proteínas vegetales de alta calidad a nuestra dieta, son económicas, fáciles de almacenar y se pueden cocinar de mil formas para toda la familia en

muy poco tiempo. Las Legumbres contienen una gran cantidad de fibra, hierro, potasio, antioxidantes, ácido fólico y no contienen grasa. La mejor celebración de este Día Mundial es comer legumbres, que son saludables, sostenibles, fáciles de preparar y asequibles para todas las familias.