Cada español consume 2,54 kg de legumbres al año

El consumo de legumbres sigue aumentando en España (+ 5% que en 2019) en un contexto positivo para un alimento muy sano, sostenible y asequible para todos

El próximo 10 de febrero se vuelve a celebrar el **Dial Mundial de las Legumbres,** una efeméride instaurada por la Organización de Naciones Unidas para poner en valor y potenciar el cultivo y el consumo de este superalimento que es clave en la dieta y la salud de la población mundial, vital

para la sostenibilidad del planeta y, además, un alimento asequible para todos que salva de la desnutrición a millones de personas en todo el planeta.

En España llegamos a este **Dia Mundial de las Legumbres 2022 con un crecimiento sostenido de su consumo desde el año 2016,** cuando la ONU decidió celebrar el Año Internacional de las Legumbres, que, con su enorme éxito, desembocó en la decisión de instaurar esta celebración anual. Así, según las últimas cifras suministradas por la Base de datos de Consumo en Hogares del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimetación, en los primeros nueve meses del pasado año, el **consumo neto de legumbres en España alcanzó los 2,54 kg/per cápita frente a los 2,41 de 2019.** Recordemos que 2020 no puede emplearse como referencia, ya que la situación de pandemia provocó una subida espectacular de las ventas (más del 25%), a causa del lógico acaparamiento ante la incertidumbre de la situación.

Si tomamos como punto de partida el año 2015, que marcó la cifra más baja de consumo por hogar con tan solo 2,18 kg/pc, nuestro país ha experimentado una recuperación de los niveles de ingesta en el entorno del 3% anual lo que pone de manifiesto un paulatino y constante regreso a nuestra mejor tradición culinaria. Respecto a las preferencias por productos, el garbanzo continúa siendo nuestro plato favorito con un 42,5% del total, seguido por un empate técnico entre lentejas y alubias con un 29% y 28,5%, respectivamente.

Un futuro muy positivo para las legumbres

Sin embargo, a pesar de este crecimiento constante, seguimos a una gran distancia de las cifras de consumo de décadas pasadas y manteniéndonos lejos de las indicaciones de los nutricionistas que recomiendan, al menos, la ingesta de legumbres tres veces por semana. Sin remontarnos mucho, a finales del siglo XX el consumo superaba con creces los 4 kilos por persona y año. Por lo que queda mucho camino por recorrer.

Pero todos los indicadores actuales nos enseñan un camino: hay que comer más legumbres. Desde el punto de vista de la salud y la nutrición, cada día aparecen nuevos y reveladores estudios que hablan de los beneficios de las legumbres para reducir el colesterol, evitar las enfermedades cardiovasculares, sustituir es exceso de consumo de proteínas animales, etc., etc. En este aspecto, existe una tendencia mundial por una alimentación más sana y saludable, reduciendo, por ejemplo, el consumo de carne y sustituyéndolo por proteínas vegetales como las que ofrecen las legumbres mezcladas con arroz o cereales.

Desde el punto de vista medioambiental, **las legumbres son 100% sostenibles, y su cultivo fija nitrógeno en el suelo**, necesita muy poca agua y tiene una huella de carbono muy baja. Un ejemplo claro de estos beneficios al medioambiente es que la nueva PAC, que es la más “verde” de la historia, potencia el cultivo de las legumbres tanto como rotación de cultivos, como a nivel de su uso para alimentación animal y también para aumentar su producción para consumo humano.

Por último, desde el punto de vista socioeconómico, en un mundo en crisis alimentaria permanente y en una coyuntura de alta inflación, las legumbres son un alimento asequible para todos, base de la alimentación de amplias zonas del planeta y que ayuda a las familias a alimentarse de forma sana y completa con una opción totalmente saludable frente a productos ultraprocesados de bajo precio y muy poca calidad nutricional.

Pensemos que la generación de nuestros padres y abuelos es, seguramente, la más longeva que hemos conocido y, durante décadas, se alimentaron en gran parte con legumbres, acompañadas de cereales y frutas o verduras locales y comiendo menos proteína animal. Siempre admiramos a nuestros mayores y decimos que “están hechos de otra pasta”: igual el secreto es que comían mucha legumbre.