Continúa el aumento del consumo de legumbres en España

Si bien parte de este incremento en el consumo de legumbres hay que achacarlo al acaparamiento provocado por la incertidumbre de los primeros momentos del confinamiento, no es menos cierto que el cambio de tendencia que comenzó a manifestarse en 2016, parece haberse afianzado en los hogares españoles alcanzando en 2019 un incremento acumulado del 8% desde esa fecha.

Cantabria continuó en 2020 manteniendo el puesto de mayor consumidora de legumbres en España, con 5,2 kilos por persona y año. Por encima de la media de 3,91 kg quedaron, por e

ste orden, Baleares, Cataluña, Aragón, País Vasco, Asturias y Valencia. A la cola de esta clasificación se sitúa Galicia con 3,14 kilos per cápita. Todas las comunidades

autónomas experimentaron este crecimiento.

En cuanto a la variedades, los españoles mantuvieron su preferencia por el garbanzo con 1,63 Kg/pc seguido por lentejas y alubias con 1,18 y 1,11 kg/pc respectivamente.

A pesar de lo positivo de estos datos, 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 principios a finales del siglo XX el consumo superaba con creces los 4 kg/pc

Precisamente desde este punto de vista nutricional, la importancia de aumentar la presencia de las legumbres en nuestra dieta, tendencia que también se está manifestando en todos los países occidentales, radica en su alto contenido en proteínas de carácter vegetal, hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas.

Además de su riqueza como alimento, las legumbres contribuyen a la fijación del nitrógeno y a la mitigación y adaptación al Cambio Climático, lo que, según la FAO, reafirma su contribución a la agricultura sostenible y al logro de la Agenda 2030.