Nuevo aumento anual del consumo de legumbres en España

El cambio de tendencia que comenzó a manifestarse en 2016, declarado por la ONU "Año Internacional de las Legumbres", parece haberse afianzado en los hogares españoles consiguiendo un incremento del 4,47% en 2019, 3,35 kilogramos/año per cápita frente a los 3,20 de 2018.

Los datos nos muestran que Cantabria es la comunidad autónoma con mayor empleo en sus cocinas de este componente esencial de la dieta mediterránea, con casi 5 kilos por persona y año. Cataluña y Navarra superan a su vez los 4 kg/pc. A la cola de esta clasificación se sitúan las Canarias con apenas 2,81, quedando también por debajo de los 3 kilos per cápita, Galicia y Andalucía. Recordemos, a este respecto que, expertos nutricionistas recomiendan la ingesta de 3 o 4 raciones semanales.

En cuanto a la variedades, los españoles mantuvieron su preferencia por el garbanzo con 1,39 Kg/pc seguido por lentejas y alubias con 0,98 y 0,93 kg/pc respectivamente.

A pesar de lo positivo de estos datos, seguimos a una gran distancia de las cifras de décadas pasadas. Sin remontarnos mucho, a principios de este siglo XXI el consumo superaba con creces los 4 kg/pc (a años luz los de los casi 15 kilogramos por año de este pequeño tesoro nutricional en los años sesenta del pasado siglo).

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 en el

suelo 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.