



Legumbres para la seguridad alimentaria y la nutrición

¿Cómo puede aprovecharse todo su potencial?



Nota informativa del Foro FSN basada en las discusiones en línea Las legumbres son valoradas por sus beneficios medioambientales, económicos y para la salud. *¿Cómo puede aprovecharse todo su potencial?* y *Legumbres: Innovaciones del campo a la cazuela*, que tuvieron lugar del 25 de mayo al 19 de junio de 2016 y del 14 de octubre al 4 de noviembre de 2016, respectivamente. Las discusiones, junto a dos seminarios en línea, se organizaron en el contexto del Año Internacional de las Legumbres 2016.

Visite las páginas web de las discusiones:

➔ www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/pulses

➔ www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/pulses2



2016
AÑO INTERNACIONAL
DE LAS LEGUMBRES

RESUMEN

A nivel mundial, el consumo de legumbres ha experimentado un descenso lento pero continuo. Por un lado, la disponibilidad de otros productos ha llevado a la población a abandonar sus dietas tradicionales, y el aumento de los ingresos ha provocado un aumento de la demanda de productos pecuarios. Entre las razones que explican este descenso del consumo, cabría señalar la consideración de las legumbres como una "proteína para los pobres", la falta de familiaridad con los diferentes tipos y sus beneficios, su limitado atractivo y la cantidad de tiempo necesario para cocinarlas. Por otro lado, la producción de legumbres se ha visto limitada. El mayor apoyo a la producción de cereales -y su mayor rentabilidad- han contribuido a que las legumbres se cultiven en tierras marginales y a que tengan en general bajos niveles de cultivo. Además, el estrés biótico y abiótico, la falta de acceso a insumos de calidad y el escaso desarrollo industrial, dificultan que se logren mejoras en la productividad.

Sin embargo, a pesar de estas dificultades, existe un amplio consenso sobre los beneficios que ofrecen las legumbres en los siguientes ámbitos:

- **Seguridad alimentaria.** Especialmente en los países en desarrollo, las legumbres se producen y consumen en grandes cantidades.
- **Valor nutricional.** Las legumbres son una fuente importante de proteínas y de micronutrientes, como aminoácidos, hierro y zinc.
- **Salud.** Las legumbres no tienen colesterol, pero sí un bajo índice glucémico y bajo contenido en grasa: por lo tanto, pueden contribuir a combatir las enfermedades no transmisibles.
- **Agricultura sostenible y mitigación del cambio climático.** La amplia diversidad genética de las legumbres permite seleccionar variedades resilientes al clima, y su capacidad para fijar nitrógeno mejora la calidad del suelo y reduce la huella de carbono.

Sin embargo, para aprovechar todo el potencial de las legumbres, es necesario adoptar medidas que promuevan su consumo y producción, y el desarrollo de su cadena de valor.

PROMOVER Y MANTENER EL CONSUMO

Fomentar el consumo de legumbres requiere un enfoque multisectorial que debe adaptarse a las diferentes realidades socioeconómicas. Lograr que las legumbres sean accesibles y resulten atractivas para los consumidores, responder a las aspiraciones de éstos, y afrontar las nuevas tendencias de consumo, implica adoptar las siguientes medidas:

- **Sensibilizar a la población sobre los beneficios de las legumbres para la salud y la nutrición** a la hora de combatir la malnutrición (centrándose especialmente en las dietas de niños y mujeres) y las enfermedades no transmisibles, involucrando a redes sociales, dietistas, profesionales de la salud, etc.
- **Incorporar las legumbres** a los sistemas públicos de distribución, a los programas de ayuda alimentaria y a las compras públicas.
- **Invertir en la innovación de productos**, ampliando la gama de preparados comerciales y diversificando la utilización de las legumbres, en respuesta a las necesidades de grupos específicos (por ejemplo, atletas).
- **Promover recetas actualizadas e innovadoras**, que a su vez deberían ser publicadas en los principales medios de comunicación dedicados a la gastronomía.
- **Promover la investigación y sensibilizar sobre los métodos de cocción y remojo rápido**, en particular para aumentar el consumo de legumbres entre la población urbana.
- **Ampliar los conocimientos sobre la utilización saludable de las legumbres**, por ejemplo sobre métodos de cocción que mitiguen los factores no nutritivos y potencien los beneficios nutricionales de las legumbres, o sobre la manera de combinar las legumbres con otros alimentos que mejoren la capacidad del organismo para absorber sus nutrientes.

APOYAR LA PRODUCCIÓN

Para incrementar el cultivo de legumbres y sus rendimientos, es necesario un enfoque que tenga en cuenta la escasez de recursos de los campesinos, que afronte las realidades en diversos contextos socio-ecológicos, y que aborde factores externos que afecten a la producción, como la competencia de las legumbres con los cereales. Se deberían considerar las siguientes medidas:

- **Aumentar la inversión en investigación y desarrollo** para mejorar la productividad y lograr que la información generada resulte accesible y comprensible para los agricultores.

- **Invertir en la mejora genética de variedades infrautilizadas de alta calidad que son resilientes ante las plagas, las enfermedades y el clima.**
- **Ayudar a los sistemas de semillas** que empoderen a los pequeños agricultores y mejoren la disponibilidad y el acceso a variedades adecuadas para las condiciones locales.
- **Promover sistemas de cultivo** que permitan aprovechar los beneficios de las leguminosas, como la rotación de cultivos y el cultivo intercalado.
- **Lograr ingresos más estables y altos para los campesinos** promoviendo el acceso a los mercados y formando cooperativas, fijando precios mínimos de apoyo y estableciendo mecanismos de garantía de precios basados en las condiciones meteorológicas.

FORTALECER LA CADENA DE VALOR

Con el objetivo de fortalecer las cadenas de valor de las legumbres, deben considerarse diferentes modelos de producción, y en particular la agricultura familiar y la agricultura comercial. Entre las medidas a adoptar se incluyen:

- **Ayudar a redes** como las asociaciones y organizaciones de productos de legumbres que conecten a los diferentes actores en su cadena de valor.
- **Estimular el desarrollo de los servicios agroindustriales para ayudar a los pequeños agricultores** a aumentar la producción y mejorar la calidad. Las asociaciones con los servicios agroindustriales son esenciales para facilitar el acceso a unidades móviles, a la mecanización, a silos y a trilladoras.
- **Construir depósitos para el almacenamiento y desarrollar la organización logística.** Las unidades de almacenamiento podrían conectarse a plataformas comerciales estructuradas y utilizarse como reservas para el suministro de grandes pedidos o como aval para el intercambio de productos agrícolas.
- **Fomentar el desarrollo y suministro de equipos para la producción y procesamiento de leguminosas**, como la introducción a nivel comunitario de máquinas de procesamiento de legumbres de bajo coste.
- **Controlar el papel de los intermediarios** para garantizar precios justos para los productores.
- **Estimular la comercialización**, lo que supone invertir en adición de valor y colaborar con el sector de la alimentación y la nutrición para desarrollar productos basados en las legumbres.

PARA UNIRSE AL FORO FSN • Visite www.fao.org/fsnforum/es o contacte con fsn-moderator@fao.org

Este material informativo se basa en comentarios compartidos por los participantes del Foro FSN, que no necesariamente reflejan las opiniones de la FAO.