



LAS LEGUMBRES CONTRIBUYEN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

FUENTE ASEQUIBLE DE PROTEÍNAS Y MINERALES

En muchos países la carne, los productos lácteos y el pescado son caros y por lo tanto, fuera del alcance de muchas personas pobres. En estos casos, las poblaciones dependen de alimentos de origen vegetal para cubrir sus necesidades de proteínas. La carencia de proteínas y energía, en cantidad y calidad, suele ser la culpable de la malnutrición generalizada que se manifiesta en forma de retraso de crecimiento o emaciación. Además, la carencia de hierro es una carencia importante en el mundo, en especial para las personas que no tienen acceso a dietas equilibradas.¹ Estas cuestiones se complican aún más a medida que la población mundial crece aceleradamente y la producción agrícola debe intensificarse al mismo tiempo para satisfacer las necesidades mundiales de alimentos. Pero los aumentos en la producción agrícola también deben ser sostenibles. Las legumbres son una fuente importante de

proteínas accesibles, en especial para los pequeños agricultores quienes consumen parte de su producción agrícola. De hecho, la proteína obtenida de las legumbres es mucho menos costosa comparándola con la de los alimentos de carne; en algunos países cuesta mucho menos de la proteína obtenida de la leche. Asimismo, la absorción del hierro contenido por las legumbres y la calidad de la proteína de la dieta, mejoran cuando las legumbres se consumen junto con cereales y alimentos ricos en vitamina C.²

BAJA HUELLA DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

El desperdicio de alimentos es uno de los principales problemas relacionados con la seguridad alimentaria. Se calcula que se pierde o desperdicia un tercio de los alimentos producidos para consumo humano en todo el mundo.³ A lo largo de toda la cadena de suministro agrícola ocurren pérdidas y desperdicio. En los países en desarrollo, la mayor parte de las pérdidas ocurren durante la producción y el transporte mientras que en los países desarrollados, una gran proporción de los alimentos se desperdician en la etapa del

consumo.⁴ Dado que las legumbres son alimentos de larga conservación, la proporción del desperdicio de alimentos en la etapa del consumo debido al deterioro es muy baja y por consiguiente es una muy buena opción para asegurar la seguridad alimentaria de los hogares.

LAS LEGUMBRES SON FUENTE IMPORTANTE DE PROTEÍNAS ACCESIBLES PARA LOS PEQUEÑOS AGRICULTORES Y MUCHO MENOS COSTOSAS QUE LAS QUE SE OBTIENEN DE LA CARNE.



GUANDULES (GUANDIS GALAN)

DATOS CLAVE

- Las legumbres son una **fuentes asequible de proteínas y minerales** para una gran proporción de las poblaciones rurales del mundo.
- Las legumbres tienen un **prolongado tiempo de conservación**, lo cual significa que pueden almacenarse por largos períodos sin perder su valor nutricional.
- Muchas legumbres **resisten las sequías** y son idóneas para entornos marginales.

IDONEIDAD DE ALGUNAS LEGUMBRES PARA ZONAS MARGINALES

Hay muchas legumbres resistentes a las sequías, como los guandúes (*Cajanus cajan* (L.) Huth), los guisantes de tierra (*Vigna subterranea* (L.) Verdc.) y las lentejas (*Lens culinaris* Medik.). Estas legumbres pueden cultivarse en climas áridos que tienen un régimen de precipitaciones limitado y a menudo errático de 300 a 450 mm/año. Éstas son tierras donde otros cultivos pueden fracasar o producir bajos rendimientos. Además, las especies resistentes a las sequías y especies de enraizamiento profundo como los guandúes, no sólo son capaces de mejorar la seguridad alimentaria y la nutrición de los agricultores en entornos marginales, sino que las legumbres pueden asimismo suministrar aguas freáticas para los cultivos acompañantes cuando se siembran en sistemas de cultivos intercalados.⁵ Por lo tanto, las personas que viven en entornos áridos, donde la seguridad alimentaria representa un enorme desafío, pueden intensificar sus sistemas de producción de manera sostenible mediante el empleo de legumbres adaptadas a las condiciones locales. No obstante, las políticas y programas pertinentes formulados para respaldar tanto la comercialización de las legumbres en los sistemas de comercio locales como hábitos de consumo modernos también deben alentar los sistemas de producción de legumbres, a fin de aumentar la disponibilidad y el consumo de legumbres resistentes a las sequías.

MÁS CULTIVOS POR GOTTA

Cuando los frijoles mungo (*Vigna radiata* (L.) R. Wilczek) se introducen en rotación con el trigo de invierno y el algodón durante el breve período de barbecho, los agricultores obtienen un aumento en sus ingresos, que pasan de 1.384 USD a 2.907 USD en 0,5 ha de terreno.

Fuente: ICARDA

FUENTES:

- Oppenheimer SJ (2001). Iron and its relation to immunity and infectious diseases. *The Journal of Nutrition* 131:616S-635.
- Fidler MC; Davidsson I; Zeder C; Hurrell RF (2004). Erythorbic acid is a potent enhancer of nonheme-iron absorption. *American Journal of Clinical Nutrition* 79:99-102.
- FAO (2013). Food wastage footprint: Impacts on natural resources. Summary report. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Roma.

LOS GUANDÚES, LOS GUI SANTES DE TIERRA Y LAS LENTEJAS SON LEGUMBRES QUE **PUEDEN CULTIVARSE EN CLIMAS ÁRIDOS Y ADEMÁS PUEDEN SUMINISTRAR AGUAS FREÁTICAS PARA LOS CULTIVOS.**

PROLONGADO TIEMPO DE CONSERVACIÓN

Si se almacenan adecuadamente, las legumbres pueden ser comestibles durante muchos años. Los agricultores han aprendido a almacenar las semillas de las legumbres con bajo contenido de agua en lugares secos y a descartar las semillas que han sido atacadas por insectos o que se han echado a perder. Además, las legumbres muestran una conducta ortodoxa en cuanto a la conducta ortodoxa en cuanto al comportamiento de las semillas durante el almacenamiento, lo cual significa que son semillas capaces de germinar después de estar almacenadas durante un período extenso. En algunos casos, los agricultores pueden almacenar sus legumbres y luego sembrarlas en posteriores campañas agrícolas.



FRIJOL MUNGO (VIGNA RADIATA)

- Gustavsson J; Cederberg C; Sonesson U; van Otterdijk R; Meybeck A (2010). Global food losses and food waste. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, Roma.
- Sekiya, N; Yano, K. 2004. Do pigeon pea and sesbania supply groundwater to intercropped maize through hydraulic lift? – Hydrogen stable isotope investigation of xylem waters. *Field Crop Research* 86:167-173.