

## ¿POR QUÉ CONSUMIR LEGUMBRES DE CALIDAD DIFERENCIADA?

En cada una de las figuras de calidad antes mencionadas, se garantiza, además de la calidad, la procedencia. Por eso, si consumimos Legumbres de Calidad Diferenciada estamos protegiendo nuestro medio ambiente y ayudando a consolidar el tejido socio-económico de las zonas rurales.

Nosotros apostamos por un mayor consumo de legumbres (al menos dos veces a la semana) de calidad diferenciada en la restauración colectiva de acuerdo a la reglamentación europea de contratación pública, por sus beneficios asociados a nivel medioambiental, social, nutricional y gastronómico. Por ello, proponemos:

La realización de más estudios composicionales y organolépticos (color, sabor, dureza) de las legumbres de calidad, los cuales hasta la fecha son muy limitados y pueden ser de interés para el consumidor.

La revisión de las recomendaciones nacionales actuales de consumo de estos alimentos en los menús de colectividades.

# COMER LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS ES GARANTÍA DE SALUD PARA TÍ, PARA NUESTRO ENTORNO Y PARA EL PLANETA.



legumcaal



Unión Europea

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
"Una manera de hacer Europa"



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



PNDR

Programa Nacional de Desarrollo Rural 2014-2020



Unión Europea

Fondo Europeo de Desarrollo Regional  
"Una manera de hacer Europa"



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



PNDR

Programa Nacional de Desarrollo Rural 2014-2020



# CONOCIENDO LAS LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS SON SANAS Y SOSTENIBLES

legumcaal

# CONOCIENDO LAS LEGUMBRES DE CALIDAD DEL PAÍS



Las legumbres son uno de los legados más importantes de nuestra dieta mediterránea. Aunque, en los últimos años, su consumo ha ido disminuyendo, principalmente por la percepción por parte del consumidor en cuanto al tiempo de elaboración que se requiere para su consumo (remojo, cocción, etc.). Además, se relacionan con platos culinariamente pobres y poco atractivos, e, incluso, son subestimadas en nuestra dieta tratándose como alimentos con alta densidad energética. Sin embargo, son alimentos muy interesantes desde el punto de vista de la salud, dadas sus características nutricionales, y ambientales, lo que las hacen ser dignas de reconocimiento.

Este documento quiere mostrar los beneficios que supone para la salud y para el medio ambiente, el consumo y la producción de legumbres de calidad del país.

## ¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

La palabra legumbre procede de leguminosa (*Leguminosae* o *Fabaceae*), una familia de árboles, arbustos y plantas herbáceas perennes o anuales, fácilmente reconocibles por su fruto en vaina y sus hojas compuestas y estipuladas.

Cuando hablamos de legumbres nos referimos a las semillas secas obtenidas de las vainas que crecen en la planta de las leguminosas: altramuces, guisantes, habas, alubias, garbanzos, lentejas, y otras de menor producción o destinadas a la alimentación animal.

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

Contienen una elevada cantidad de **proteína** (20-25%), siendo esta de origen vegetal y, por lo tanto, una alternativa a la procedente de carnes, pescados y huevos. Sin embargo, las proteínas de las leguminosas no son completas, ya que tienen un bajo nivel de aminoácidos azufrados (como la metionina y cisteína) que se adquieren y complementan cuando las legumbres se combinan con cereales como el arroz, el maíz, el trigo, etc.

Suponen un aporte moderado de **hidratos de carbono** de absorción lenta, lo que conlleva un índice glucémico bajo. Además, son una fuente de **fibra** (entre un 5-15% de su peso), la cual contribuye a mantener los niveles de colesterol y glucosa en sangre y favorece el buen funcionamiento del sistema digestivo. Además, muestran propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

El contenido en **grasa** de las legumbres es muy bajo (1-2%), y de tipo insaturado, convirtiéndolas en cardiosaludables.

Son una importante fuente de **vitaminas** del grupo B, como la niacina (B3) y folatos, y de **minerales** como el hierro, el fósforo, magnesio, zinc y calcio, necesarios para un buen funcionamiento metabólico.

Están **exentas de gluten**, por lo que las hace indispensables en personas con celiaquía.

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES A NIVEL AMBIENTAL?

Juegan un papel importante en la  **fijación del nitrógeno** en los suelos, ayudando a equilibrar el ciclo del nitrógeno, que se ha visto alterado, debido al aumento del uso de fertilizantes nitrogenados que han supuesto las nuevas prácticas agrícolas intensivas. De este modo, **reducen las emisiones de gases nocivos y de efecto invernadero**, como son el NH<sub>3</sub>, el N<sub>2</sub>O y los NO<sub>x</sub>, y la **contaminación de las aguas** por lavado de los nitratos aportados en exceso en la fertilización.

**Evitan la erosión del suelo y mejoran sus características físico-químicas**, manteniendo así su fertilidad y promoviendo la biodiversidad.

Cuentan con una **huella reducida de desperdicio alimentario, huella de carbono e hídrica** ya que no requieren de grandes aplicaciones de agua y energía en su producción, transporte y almacenamiento, son fácilmente almacenables y tienen una alta eficacia en el aprovechamiento del agua.

El conjunto de las propiedades descritas hace de las legumbres un **aliado imprescindible para mitigar el cambio climático**, a nivel local y global.

En España existen **10 grupos productores de legumbres** amparados con el sello europeo de calidad, además de legumbres certificadas de montaña y de producción ecológica:

