



Se celebra: 10 de febrero de 2021
Proclama: Organización de las Naciones Unidas
Desde cuando se celebra: 2019

El **Día Mundial de las Legumbres**, es una fecha relativamente reciente. Apenas se estableció como efeméride reconocida en diciembre de 2018 y se celebró por primera vez en 2019.

Pero en realidad, la *ONU* junto con la *FAO*, su organismo dedicado a la alimentación y agricultura, ha venido promoviendo la importancia de las legumbres desde el año 2016, que fue el **Año Internacional de las Legumbres**. A partir de entonces los granos como las arvejas, los frijoles, los garbanzos y demás leguminosas han empezado a ganar protagonismo en la dieta del mundo.

FAO sobre las legumbres y el hambre cero

[Importancia de las legumbres](#)

Es importante destacar que **las legumbres son todos aquellos cultivos donde el propósito final es la obtención del grano seco, como por ejemplo, guisantes, frijoles y arroz**. Pero se excluyen aquellos cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes verdes o judías verdes, ya que estos entran en el ramo de las hortalizas.



¿Por qué celebrar un día para las legumbres?

Las legumbres se pueden preparar de muchas formas, una de ellas, en ensalada

En realidad las legumbres tienen muchas ventajas para el desarrollo agrícola del mundo y para el desarrollo alimentario de las personas. A continuación explicaremos cuáles son esas ventajas:

- **Alto valor nutritivo: las legumbres son uno de los pocos alimentos vegetales ricos en proteínas**, lo cual permite que personas de bajos recursos que no tengan acceso constante al consumo de carne, lácteos o huevos, logren consumir proteínas de origen vegetal. *Otra ventaja es que los granos son bajos en grasa y ricos en fibras*, lo que reduce el colesterol y los niveles de azúcar en sangre, evitando la aparición de enfermedades no trasmisibles como la diabetes o problemas cardiovasculares. Además, también ayuda a frenar la obesidad.
- **Promueve la seguridad alimentaria:** Los cultivos de legumbres casi siempre son abundantes. *Esto quiere decir que un agricultor puede tanto vender su cosecha como consumirla*, garantizando así la seguridad alimentaria tanto de la comunidad como de su familia. Por otra parte, este tipo de cultivos tienden a fijar el nitrógeno atmosférico en la tierra, es decir, ayuda a recuperar los suelos para que sean nutritivos para volver a sembrar.
- **Mitiga el cambio climático:** Tal como explicamos en el punto anterior, *las legumbres ayudan a recuperar los nutrientes del suelo de forma totalmente natural*. Esto evita el uso de fertilizantes químicos que suelen expulsar gases de efecto invernadero al ambiente, contribuyendo con el cambio climático y el calentamiento global.

¿Cómo celebrar el Día Mundial de las Legumbres?



Aprovecha este día para cocinar ricas recetas a base de legumbres y compártelas en las redes sociales con el hashtag **#DíaMundialdeLasLegumbres**. Además, infórmate de las muchas ventajas que tienen este tipo de alimentos para tu salud y también, difúndelo por todas partes, con el hashtag **#HambreCero**.



AÑO INTERNACIONAL DE LAS
FRUTAS Y VERDURAS

2021

**FRUTAS Y VERDURAS –
ESENCIALES EN TU DIETA**

Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Legumbres

SEMILLAS NUTRITIVAS
PARA UN FUTURO SOSTENIBLE