

---

## BOLETÍN INFORMATIVO / Semana No. 6 – 2024

### LEGUMBRES PARA NUTRIR LOS SUELOS Y LAS PERSONAS

Con motivo de la celebración el próximo 10 de febrero del Día Mundial de las Legumbres 2024, instituido por la Asamblea General de la ONU desde 2018, se comienzan a desarrollar distintas iniciativas a nivel internacional y acciones enmarcadas en la campaña que este año lleva por título “*Las legumbres: nutrir los suelos y las personas*”. Es importante adquirir conciencia de los beneficios de este alimento para la seguridad alimentaria, la nutrición, la salud, el cambio climático y la biodiversidad.

Alubias, lentejas, garbanzos, guisantes, soja... son alimentos que no sólo nutren a la población, a quienes incorporan las legumbres en su alimentación. También benefician a la tierra; la rotación de cultivos con legumbres puede mejorar la eficiencia del uso de los fertilizantes químicos, se fija el nitrógeno de la atmósfera en el suelo, y contribuye a mejorar la biodiversidad y la fertilidad.

En los sistemas de cultivos múltiples, las legumbres aumentan la agrobiodiversidad, fortalecen los servicios de los ecosistemas y la resiliencia al cambio climático. Además, la producción de legumbres proporciona empleo y oportunidades económicas en zonas rurales, y no menos importante es señalar algo que todos sabemos, las legumbres se conservan muy bien, son accesibles y una excelente fuente de nutrientes, destacando su aporte en vitaminas, minerales y proteínas vegetales.

Demasiado poco se conoce todavía sobre esta conmemoración, o demasiado poco se celebra. Si hubiera que otorgar el título de *superalimento* a alguno, posiblemente el que más lo merecería serían las legumbres. Y si hubiera dudas, afirmémonos en las diez razones por las que debemos consumir legumbres y fomentar su producción y consumo.

1. Forman parte esencial de la famosa *Dieta Mediterránea* y es importante fomentar su consumo, como está ocurriendo desde el año 2015, con un 7,6 % de aumento, aunque todavía lejos de las recomendaciones. Aún más, teniendo en cuenta que se trata de un grupo de gran interés nutricional, de acuerdo con la evidencia científica disponible.

2. Las legumbres de grano (lentejas, guisantes, judías, garbanzos, etc.) cuentan con un buen contenido en proteínas (20-30 %), un alto contenido en hidratos de carbono (30-60 %), mayoritariamente complejos, y bajo contenido en grasa (1-5 %).

3. Además de ser una importante fuente de proteínas e hidratos de carbono complejos, aportan también fibra, minerales (K, P, Ca, Mg, Fe, Zn, Se, Cu y Mn entre otros), vitaminas (destacando las del grupo B y la E) y distintos compuestos bioactivos.

4. Su alto contenido en proteínas hace que las legumbres sean la principal fuente de proteína vegetal. Además, la calidad nutricional de la proteína puede aumentar mediante la complementación proteica con cereales y/o con cantidades pequeñas de carne o pescado.

5. Son ideales para deportistas, grupos de población vulnerables y distintas situaciones fisiológicas: niños, adolescentes, mujeres gestantes, lactantes y adultos mayores.

6. Por sus componentes bioactivos, destacan sus efectos potencialmente beneficiosos en la prevención y en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o el cáncer, así como para un envejecimiento saludable.

7. Son de fácil almacenamiento y transporte, al no necesitar procesado ni refrigeración para su conservación.

8. Las legumbres son un cultivo sostenible y de un perfil medioambiental excelente. Necesitan escasa cantidad de agua, son resistentes a las sequías y a las heladas, emiten poco CO<sub>2</sub> en su producción y fijan nitrógeno al suelo, aumentando la fertilidad.

9. Las legumbres no tienen una estación fija, pueden formar parte de cocidos tradicionales y platos de cuchara; platos ligeros y refrescantes, como ensaladas o cremas frías, purés o, incluso, en aperitivos como el *hummus*. En todas sus variedades y posibilidades de preparación son aptas para cualquier ingesta del día, y son un factor clave para modular adecuadamente el resto de nutrientes que incluyamos para conseguir una dieta equilibrada.

10. La recomendación de los expertos es consumir entre 3 y 4 raciones a la semana, durante todo el año. Las legumbres son tendencia nutricional y los grandes chefs de todo el mundo las utilizan para conseguir platos de alto valor gastronómico, saludables y sostenibles.

Promovamos en todo el país, con información e iniciativas relacionadas con el fomento de cultura de la producción, la gastronomía y el arte culinario en relación con las legumbres. Es una oportunidad por la salud global que debemos aprovechar. / (STM).

## PRINCIPALES EVENTOS DE LA SEMANA 6

- Lunes 5: Encuentro del Departamento de ENT del MINSAP con Residentes de Bioestadísticas de la ENSAP (8.30 AM; Área de Higiene y Epidemiología del MINSAP) // Reunión de Coordinación Semanal del Área de Higiene, Epidemiología y Microbiología (1.30 PM, AHE del MINSAP).
- Martes 6: Aniversario del Natalicio de Camilo Cienfuegos (1933) // Día Mundial de Tolerancia Cero a la Mutilación Genital Femenina // Reunión de la Junta de Gobierno de la ENSAP – Presentación de Libro de *Las Determinantes Sociales de la Salud* (AM; Sede del CNSCS).
- Miércoles 7: Día del Internet Seguro // Visita del Departamento de ENT del MINSAP a La Habana (Municipio Playa – Policlínico “5 de Septiembre”) para la evaluación e impulso de la Estrategia de Prevención y Control de las ENT (AM) // Reunión del Grupo Gestor del Programa de Control de la HTA y la Comisión Nacional Técnico Asesora del MINSAP para la HTA (2.00 PM; Salón del 3er Piso – Edificio de Soto, MINSAP).
- Jueves 8: Visita de Trabajo del Jefe de Departamento de ENT del MINSAP al INHEM para el Impulso a la Estrategia de Prevención y Control de las ENT (AM) // Visita de Trabajo del Departamento de ENT y Grupo Gestor de HEARTS – D al Policlínico “Abelardo Ramírez” de La Habana para la Implementación del Programa de Control de la DM2 – Fase de Pilotaje (1.30 – 3.30 PM) // Videoconferencia con las provincias para la gestión de la Estrategia de Prevención y Control de las ENT (4.00 PM; desde el Centro de Dirección del MINSAP).
- Viernes 9: Aniversario de la Primera Graduación de Profesores de Educación Física en Cuba (1976) // Aniversario del Primer Trasplante de Riñón en Cuba (1985) // Visita de Trabajo del Departamento de ENT del MINSAP y Expertos a Artemisa (Bauta y San Cristobal) para la Implementación del Programa de Control de la DM2 basado en HEARTS – D (AM en Bauta; PM en San Cristobal).
- Sábado 10: Día Mundial de las Legumbres // Día Internacional del Cine.
- Domingo 11: Jornada Mundial del Enfermo // Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia // Día de la Mujer Médica.

### SUGERENCIA DEL DOMINGO (PARA LA SEMANA 6) – LEER PARA CRECER

Este domingo 4 de febrero, desde el Grupo WhatsApp de ENT, sugerimos la lectura de un material que se recomendó en la sesión del ATENEO “Dr. Ignacio Macías Castro” del pasado viernes 2 de febrero. Se trata de un libro imprescindible para los profesionales de la salud: *“La Incógnita del hombre”*, de Alexis Carrel. Búsquelo, léalo o vuelva a leerlo, compartálo. / (STM).

***AQUÍ SE ACEPTAN COLABORACIONES: ¡HAGA LA SUYA!***

***Coordinador: Dr. Salvador Tamayo Muñiz – MINSAP, La Habana, 5 de febrero de 2024.***

[salvador.tamayo@infomed.sld.cu](mailto:salvador.tamayo@infomed.sld.cu)