



Restauración Colectiva

El portal de referencia para los profesionales del sector

Te encuentras en Inicio / Secciones / Producto /

Casi 300 comedores participan en la campaña 'Consume legumbres de calidad del país'

Casi 300 comedores participan en la campaña 'Consume legumbres de calidad del país'

Miércoles, 03 de febrero 2021

El 10 de febrero se celebra el Día Internacional de las Legumbres, una oportunidad para sensibilizar acerca de los beneficios que aporta dicho alimento. Aprovechando esta conmemoración, Mensa Cívica ha organizado la quinta edición de la campaña 'Consume legumbres del país. Son sanas y sostenibles', una iniciativa a la que se han unido este año casi 300 comedores de colectividades que sirven a un total de 40.000 comensales.

La organización de la quinta edición de la campaña 'Consume legumbres del país. Son sanas y sostenibles' ha confirmado la participación de alrededor de casi 300 comedores y 40.000 comensales en la iniciativa que se celebrará la semana del 8 al 14 de febrero. La campaña, organizada por el colectivo Mensa Cívica, pretende que en los comedores de restauración colectiva se consuman legumbres del país, al menos dos veces, durante esos días.

La finalidad es concienciar a la sociedad de la necesidad de incrementar el consumo de alimentos proteicos de origen vegetal que durante las últimas décadas se ha visto reducido a niveles muy bajos. Esta es una demanda que se realiza a nivel mundial y forma parte de la estrategia de una alimentación más sostenible de la que participan diversos movimientos internacionales como SlowFood, GreenPeace o WWF y, que en los últimos años, se ha visto reforzada con la declaración del 10 de febrero como Día Internacional de las Legumbres por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura (FAO); una oportunidad para la sensibilización acerca de los beneficios que aportan las legumbres y su contribución a los sistemas alimentarios sostenibles. El organismo internacional recomienda comer legumbres entre dos y cuatro veces por semana para llegar a los 10,5 kilos anuales por persona.

Otro de los objetivos de la campaña es promover el consumo de las legumbres producidas en España, las de proximidad, y al mismo tiempo, su cultivo, no solo por sus beneficios para las personas, sino también por la salud de la agricultura y del medio ambiente. Hay que tener en cuenta que la producción de leguminosas en España no cubre la demanda interna, por lo que más del 70% de las legumbres que se consumen tienen que ser importadas de países como Estados Unidos, Canadá, México o Argentina, por lo que viajan decenas de miles de kilómetros hasta llegar a su destino.

Mensa Cívica aboga por *"construir un país legumbrista y retornar a la recuperación de las legumbres como patrimonio alimentario para no tener la necesidad de importar dos terceras partes del consumo cada año"*. Desde el colectivo se afirma además que *"la producción de legumbres de calidad es también una herramienta contra la despoblación, pues su territorio de cultivo está en esas zonas de la España vaciada que tienen el potencial humano y ambiental que necesitamos"*.

La mejor proteína vegetal

La importancia de las legumbres desde el punto de vista nutricional radica en su alto contenido en proteínas de carácter vegetal, hidratos de carbono, fibra (soluble e insoluble), minerales y vitaminas.

Su contenido en proteínas, es más alto que la carne, aunque de calidad un poco inferior, por lo que, consumiendo legumbres con cereales en una misma comida se obtiene una excelente mezcla de proteínas con buena cantidad de aminoácidos, comparable a la proteína animal.

Son ricas en minerales (calcio, hierro, fósforo, magnesio, potasio y zinc) y contienen vitamina B (tiamina, riboflavina, niacina, B6 y ácido fólico). Además, las legumbres, consumidas verdes contienen caroteno y ácido ascórbico, éste último también se encuentra en gran cantidad en las legumbres secas que se dejan germinar antes de consumirlas. Por otra parte, una característica destacable de la soja es su contenido en isoflavonas, con potentes propiedades antioxidantes.

Características nutricionales de las legumbres de consumo más habitual (clica para ver en grande)...



Noticias Relacionadas

- [Aspectos a considerar sobre el AOVE/AOV que deberían suponer una 'A' en el Nutri-Score](#)
- [El uso de aceite de oliva en colectividades ha bajado del 31% al 25% en los últimos tres años](#)
- [En el Día Mundial del Huevo... ¿por qué es el huevo un regalo de la naturaleza?](#)
- ['Lonja de futuros', un proyecto para integrar la oferta de pescado 'Km 0' en colectividades](#)