

LEGUMBRES ESTADOUNIDENSES

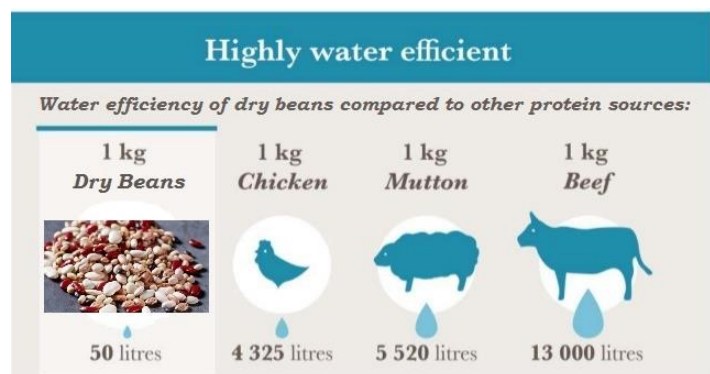
LÍDER MUNDIAL EN SOSTENIBILIDAD

En resumen:

- Se calcula que los humanos han estado cultivando y comiendo legumbres durante más de 11 000 años. En las Américas, las legumbres se han cultivado desde hace unos 6000 años. Las legumbres, un subgrupo de las leguminosas, son respetuosas con el medioambiente: por un lado se adaptan a la variación climática y por otro, consumen menos agua en comparación con muchas otras fuentes de proteínas, requieren menos fertilizantes y aumentan la biodiversidad. Todo lo anterior es importante para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero.

Gestión medioambiental: un compromiso con la mejora continua

- Las legumbres son respetuosas con el medioambiente: presentan una diversidad genética grande y pueden seleccionarse variedades resistentes a ciertas condiciones climáticas.
- Las legumbres también ahorran agua, ya que requieren menos en comparación con muchas otras fuentes de proteínas.
- Las legumbres fijan el nitrógeno, lo que significa que devuelven nutrientes al suelo para que necesite menos fertilizante (tanto orgánico como sintético) y, de esta manera, desempeñan un papel en la reducción de las emisiones de gases de efecto invernadero.
- Al fijar su propio nitrógeno, las legumbres también pueden aumentar la biodiversidad y crean un paisaje más diverso para los animales e insectos. Una alta biodiversidad del suelo también mejora la capacidad de los ecosistemas para eliminar las enfermedades.
- La inclusión de las legumbres en las rotaciones de cultivos explota los microbios simbióticos para fijar el nitrógeno, que se transfiere parcialmente a los siguientes cultivos para aumentar su rendimiento.



Responsabilidad social: un compromiso con las generaciones futuras

- Las legumbres son una fuente esencial de proteínas vegetales y aminoácidos, y pueden consumirse como parte de una dieta saludable y ayudan con las enfermedades crónicas.
- Su alto contenido en nutrientes también hace que sean idóneas para vegetarianos y veganos para garantizar las ingestas adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas.



Para más información consulte:
thesustainabilityalliance.us o póngase en contacto a
través de **info@thesustainabilityalliance.us**



— Las legumbres tienen un índice glucémico bajo, un contenido bajo en grasa y alto en fibra, por lo que son adecuadas para las personas diabéticas.

- Las legumbres aumentan la saciedad y ayudan a estabilizar los niveles de azúcar de la sangre y de insulina.
- Según un informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), las legumbres también pueden reducir el riesgo de muerte por enfermedad coronaria.

— Las legumbres son buenas fuentes de vitaminas, tienen un alto contenido en hierro y son ricas en compuestos bioactivos como fitoquímicos y antioxidantes con posibles propiedades anticancerígenas.

— Las proteínas obtenidas de las legumbres son mucho menos caras que las de otras fuentes y contribuyen a la seguridad alimentaria de muchas formas, como para los pequeños agricultores que consumen parte de sus productos agrícolas.

— El desperdicio de alimentos es uno de los principales problemas relacionados con la seguridad alimentaria. Las legumbres tienen un periodo de conservación largo y pueden almacenarse durante meses sin que pierdan su alto valor nutritivo, por lo que ofrecen una mayor disponibilidad de alimentos entre los periodos de cosecha.

— Las legumbres son un complemento alimentario excelente para los lactantes y niños pequeños que tienen que satisfacer las necesidades nutricionales diarias. Pueden incorporarse en la dieta de los niños en las comidas en familia o en las comidas escolares tanto en los países desarrollados como en desarrollo.



Rentabilidad económica: compromiso con la viabilidad a largo plazo

— Estados Unidos es líder mundial en la producción y exportación de legumbres.

— Cada año, los agricultores estadounidenses plantan entre 607 000 y 690 000 hectáreas (entre 1,5 y 1,7 millones de acres) de legumbres comestibles.

— En 2016, se calcula que las exportaciones de legumbres de EE. UU. ascenderán a 320 millones de dólares. Anualmente, se exporta alrededor del 20 % de la producción anual de legumbres de EE. UU.

— Las principales universidades estadounidenses están llevando a cabo amplias investigaciones sobre las legumbres para desarrollar nuevas variedades de legumbres resistentes a los insectos y a las enfermedades.



Recursos

Fichas descriptivas e infografías de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, <http://www.fao.org/pulses-2016/communications-toolkit/infographics/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Beneficios de las legumbres para la salud: <http://www.fao.org/3/a-i5388s.pdf>



Para más información consulte:
thesustainabilityalliance.us o póngase en contacto a través de **info@thesustainabilityalliance.us**

