

Día mundial de las legumbres

La FAO, organismo de la ONU dedicado a la alimentación y a la agricultura, lleva desde el año 2016, declarado **Año Internacional de las Legumbres**, promoviendo la importancia de las mismas. Tras el éxito de esta iniciativa, se declaró el **10 de febrero** como el **Día Mundial de las Legumbres**, incentivando el consumo de estas plantas leguminosas, económicas, sostenibles, con gran valor nutricional y muy saludables.



Gastronomía Cantábrica

Dto. de Calidad y Nutrición Humana

Las legumbres

Las legumbres son un tipo de leguminosas que se cosechan únicamente para obtener la semilla seca, y no incluyen los cultivos que se cosechan verdes (guisantes verdes, judías verdes)



Kabuli

La historia de un garbanzo valiente

Descarga el libro de Julio Basulto y Violeta Latorre

Beneficios

Cambio climático

Fijan el nitrógeno atmosférico en la tierra, ayudando a recuperar los nutrientes del suelo de manera totalmente natural para que sean nutritivos para volver a sembrar.

[Infografía](#)

Seguridad alimentaria

Al cultivarse generalmente en grandes cosechas, garantizan que el agricultor/comunidad puedan tanto vender la producción como alimentarse de ella.

[Infografía](#)

Salud

Por las características de sus nutrientes, y como plato habitual en nuestra dieta saludable, ayudan tanto a reducir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, etc., como a combatir la desnutrición mundial.

[Infografía](#)

Nutrición

Fuente de proteína vegetal, bajas en grasa, ricas en fibra, fuente de hierro, potasio y folatos, bajas en sodio... En definitiva, ¡un alto valor nutritivo!

[Infografía](#)