

Legumbres **españolas** para consumo humano: ¿qué estrategias seguir?

ALFONSO CLEMENTE
alfonso.clemente@eez.csic.es

Jornada-Taller sobre cultivos
proteicos en España
Madrid, 10 de Abril 2019



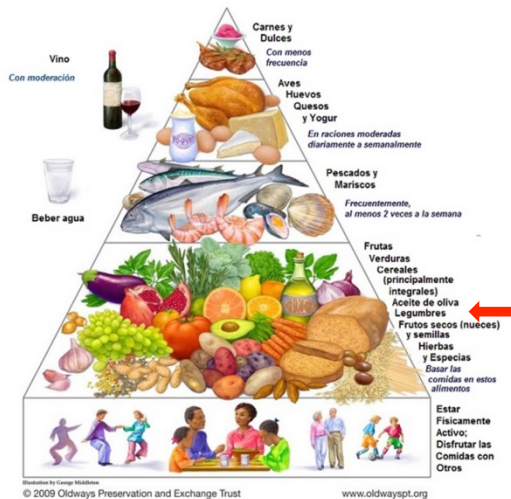
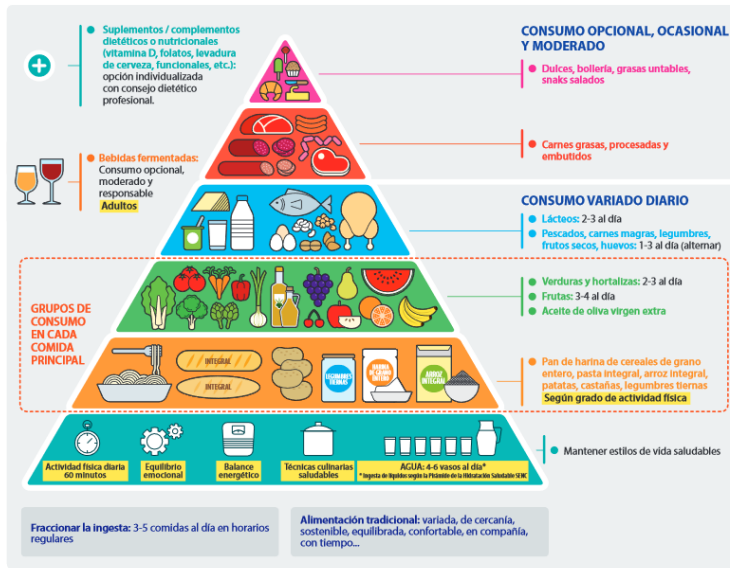
El consumo de legumbres en España ha descendido más de un 60 % en las últimas décadas, situándose por debajo de las cantidades recomendadas



Fuente: Series estadísticas del MAPAMA

En España, el consumo actual de **legumbres por habitante y año es de 3.1 kg**: 1.25 kg de garbanzos, 0.93 kg de alubias y 0.93 kg lentejas

Todas las representaciones de la alimentación saludable incluyen las legumbres como base de la alimentación



Producción media de legumbres en España (2009-2014)

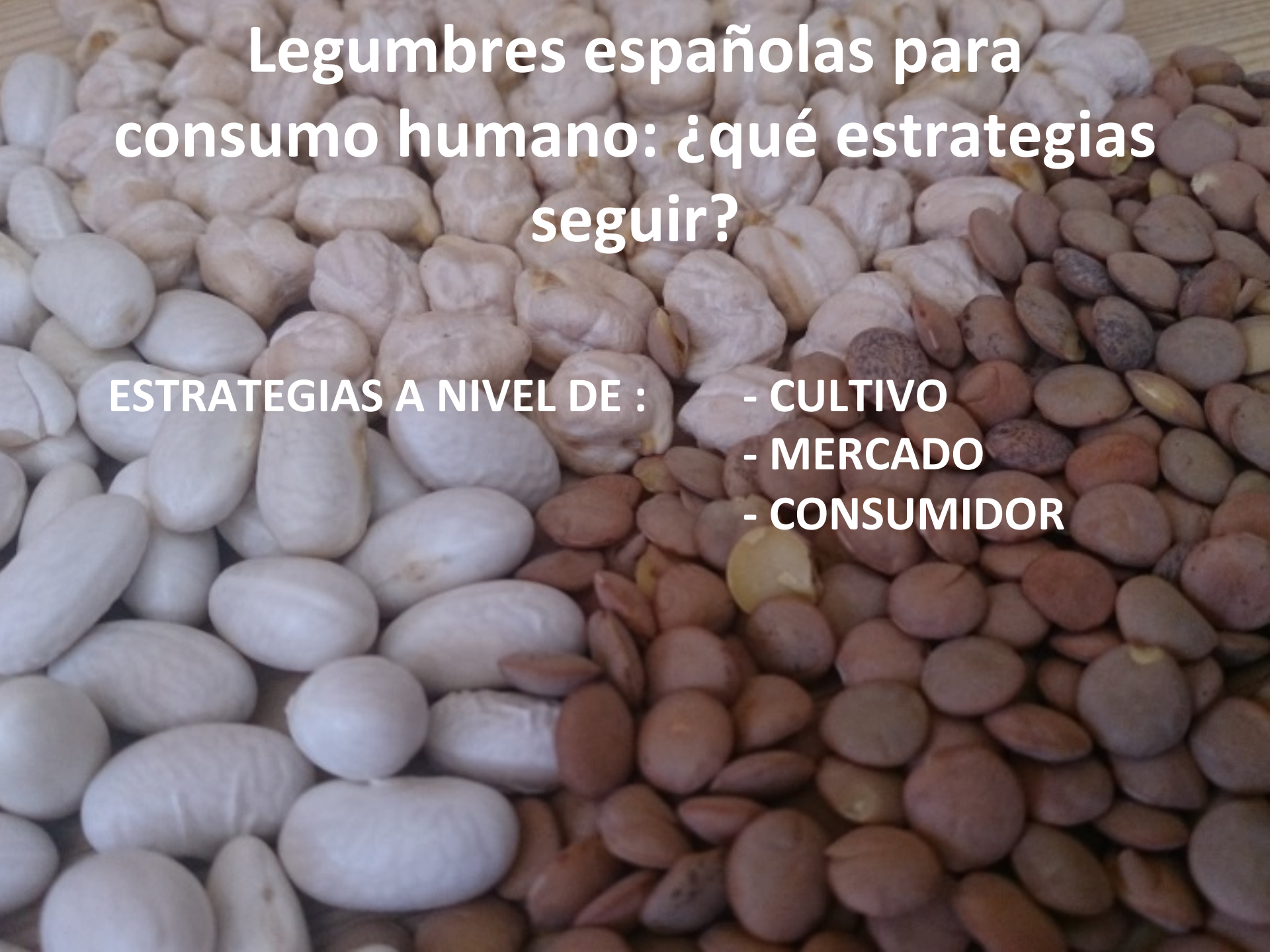
Legumbre	Producción (Tm)	Principales zonas	% producción UE
Guisante	177.500	Castilla-La Mancha, Castilla-León	12 %
Habas	32.800	Andalucía	9 %
Garbanzo	26.120	Andalucía, Castilla-León	60 %
Lentejas	22.160	Castilla-La Mancha	80 %
Judías secas	11.160	Castilla-León, Galicia	8 %
Altramuz	3.600	Castilla-León	-
TOTAL	273.340		

Fuente: MAGRAMA

Importamos 340.000 Tm

(datos no incluye soja)

Habas de soja: 3.5 Mt
Torta de soja: 2.0 Mt



Legumbres españolas para consumo humano: ¿qué estrategias seguir?

ESTRATEGIAS A NIVEL DE :

- CULTIVO**
- MERCADO**
- CONSUMIDOR**

Legumbres españolas para consumo humano

ESTRATEGIAS A NIVEL DE CULTIVO

- POLITICAS NACIONALES Y EUROPEAS
- INVESTIGACION
- COLABORACION

Creación (16.1) y proyecto de innovación (16.2) de grupos operativos

RETOS EN EL CULTIVO, LA INVESTIGACIÓN Y LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE LEGUMBRES ESPAÑOLAS DE CALIDAD (**LEGUMCAL**)

MIEMBROS



Campo de Tejada
Sociedad Cooperativa Andaluza



COLABORADORES



Unión Europea
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural
Europa crece con nosotros



GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN



PNDR
Programa Nacional de Desarrollo Rural
2014-2020

Actuación cofinanciada por la UE (FEADER)
Total Inversión: 64.630 euros - Cofinanciación: 80%
- https://ec.europa.eu/agriculture/index_es



Este grupo operativo aúna esfuerzos del sector productivo y la comunidad científica dirigidos hacia la mejora del cultivo (producción, porte, resistencia a enfermedades) y la comercialización de las legumbres (garbanzo y lenteja) de calidad diferenciada españolas.

CURSO DE FORMACIÓN ONLINE

Las legumbres de calidad diferenciada en la agricultura y la alimentación



Creación (16.1) y proyecto de innovación (16.2) de grupos operativos

DESARROLLO DE ALIMENTOS Y PRODUCTOS INNOVADORES A PARTIR DE LA VALORIZACIÓN DE SUBPRODUCTOS DE LEGUMINOSAS, AVANCES EN SOSTENIBILIDAD Y ECONOMÍA CIRCULAR



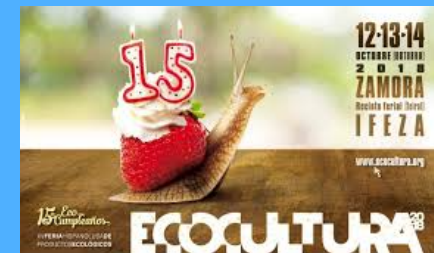
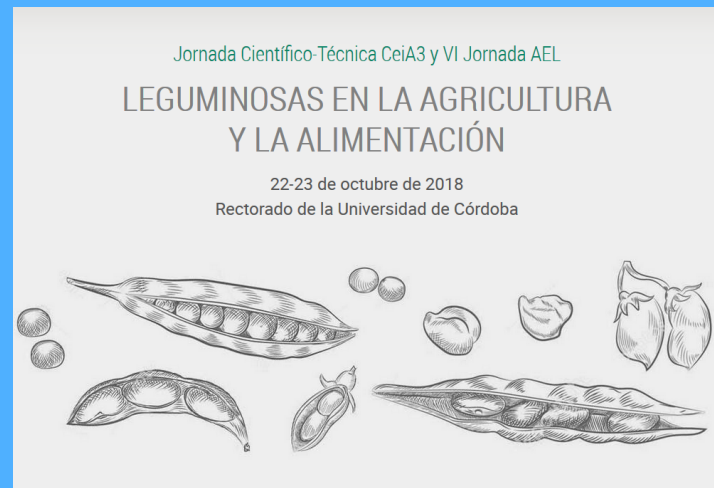
LENTEJA DE TIERRA DE CAMPOS



Actuación cofinanciada por la UE (FEADER)
Total Inversión: 57.500 euros - Cofinanciación: 80% -
https://ec.europa.eu/agriculture/index_es

legumhari

El G. O. reúne un consorcio multidisciplinar de empresas, instituciones y organismos públicos de investigación con el objeto de generar un sistema de innovación para la revalorización de productos y co-productos de leguminosas a partir de la implantación de sistemas de producción avanzados y sostenibles, así como el desarrollo de harinas con un elevado valor nutricional a partir de las cuales se desarrollarán nuevos productos alimenticios saludables.



1^{er} Salón de las legumbres de calidad diferenciada



Ayuntamiento de Mayorga



DIPUTACIÓN DE LEÓN



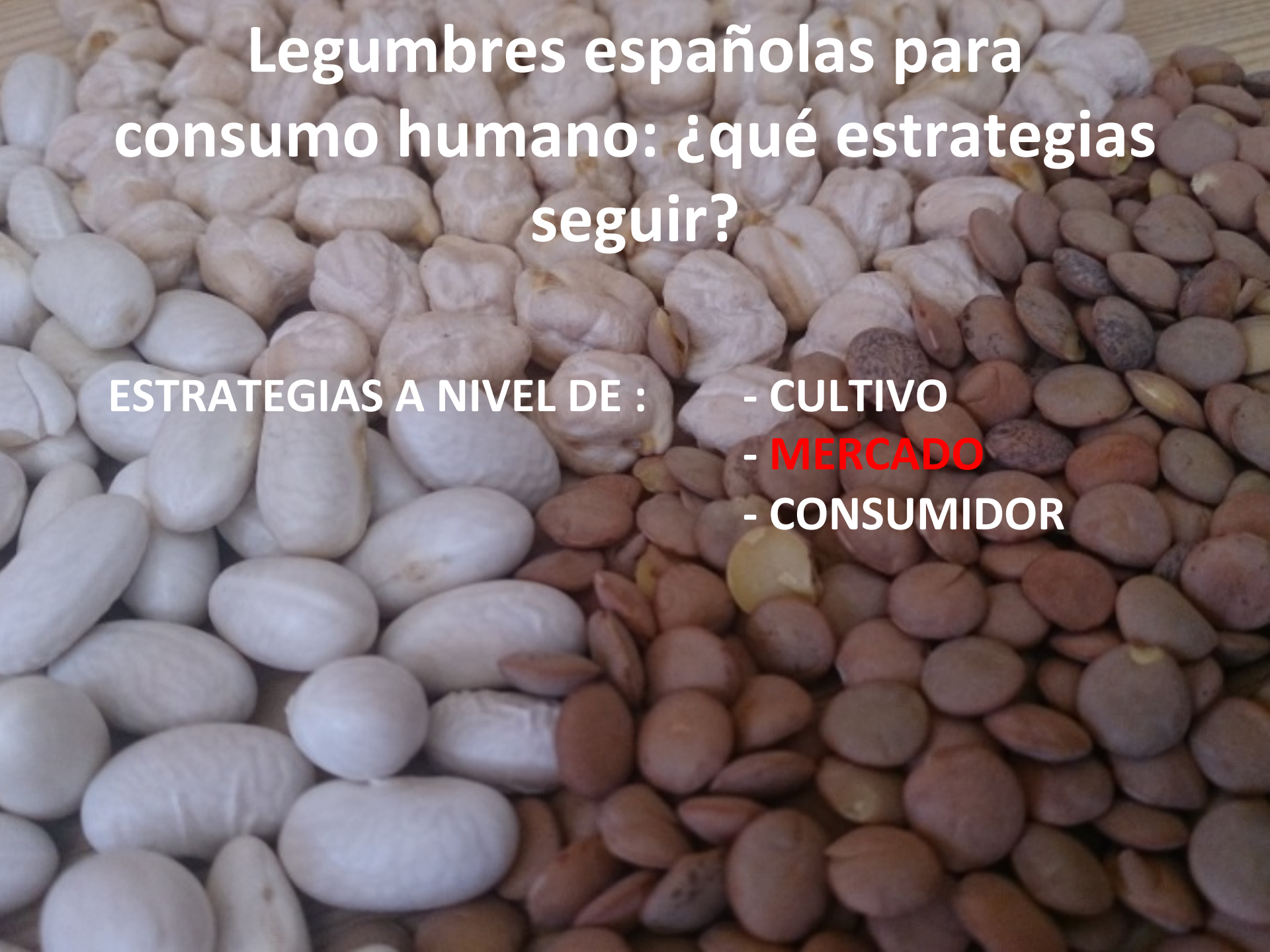
Diputación de Salamanca

Mayorga, 19-21 de Octubre de 2018

Jornada Científico-Técnica CeIA3 y VI Jornada AEL *Leguminosas en la agricultura y la alimentación*



Córdoba, 22-23 de Octubre de 2018



Legumbres españolas para consumo humano: ¿qué estrategias seguir?

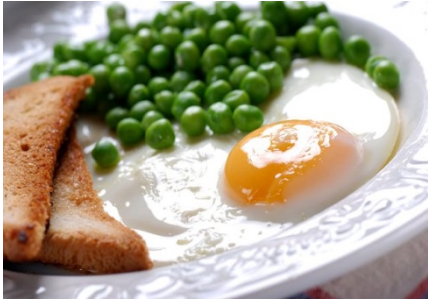
ESTRATEGIAS A NIVEL DE :

- CULTIVO

- **MERCADO**

- CONSUMIDOR

Las legumbres forman parte de nuestra cocina tradicional mediterránea.....



pero también de la más innovadora.....



están presentes en otras culturas gastronómicas.....



Humus



Tofu



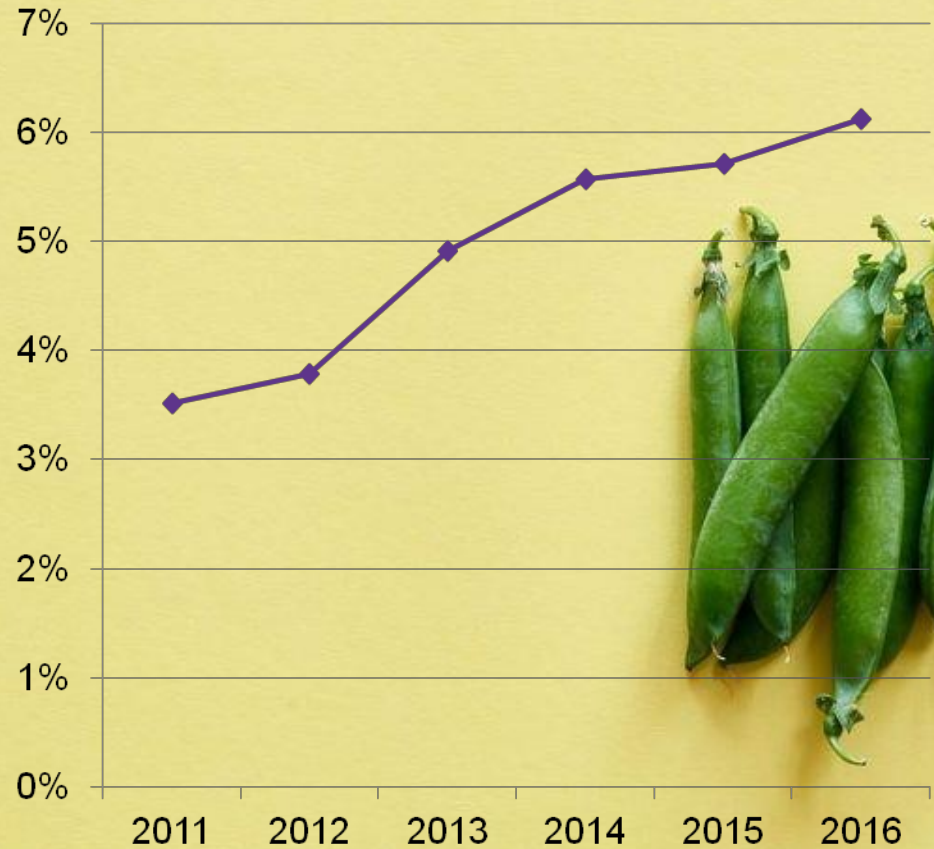
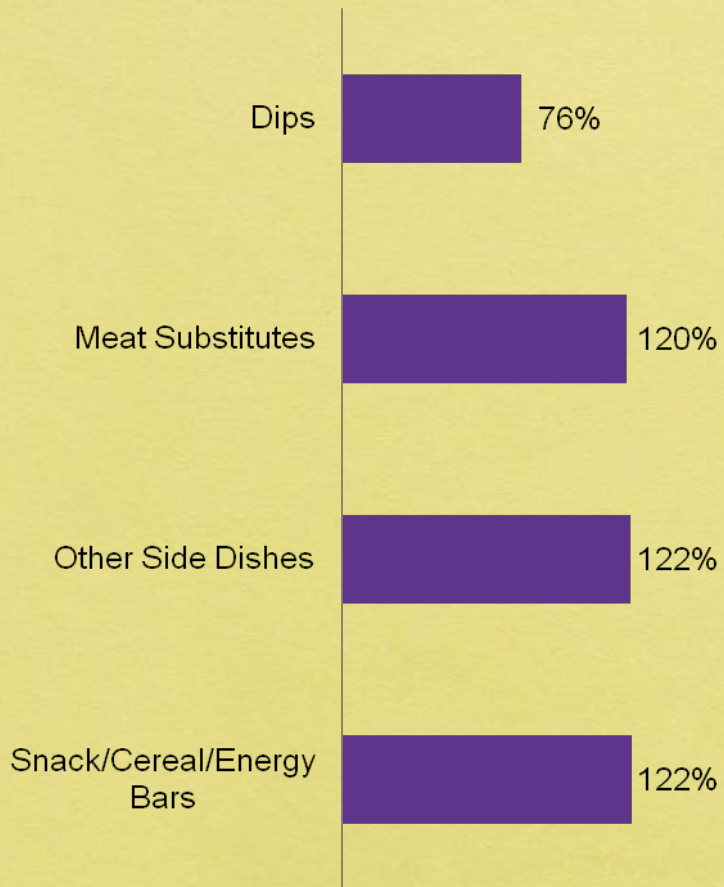
Natto

y forman parte de productos elaborados.....



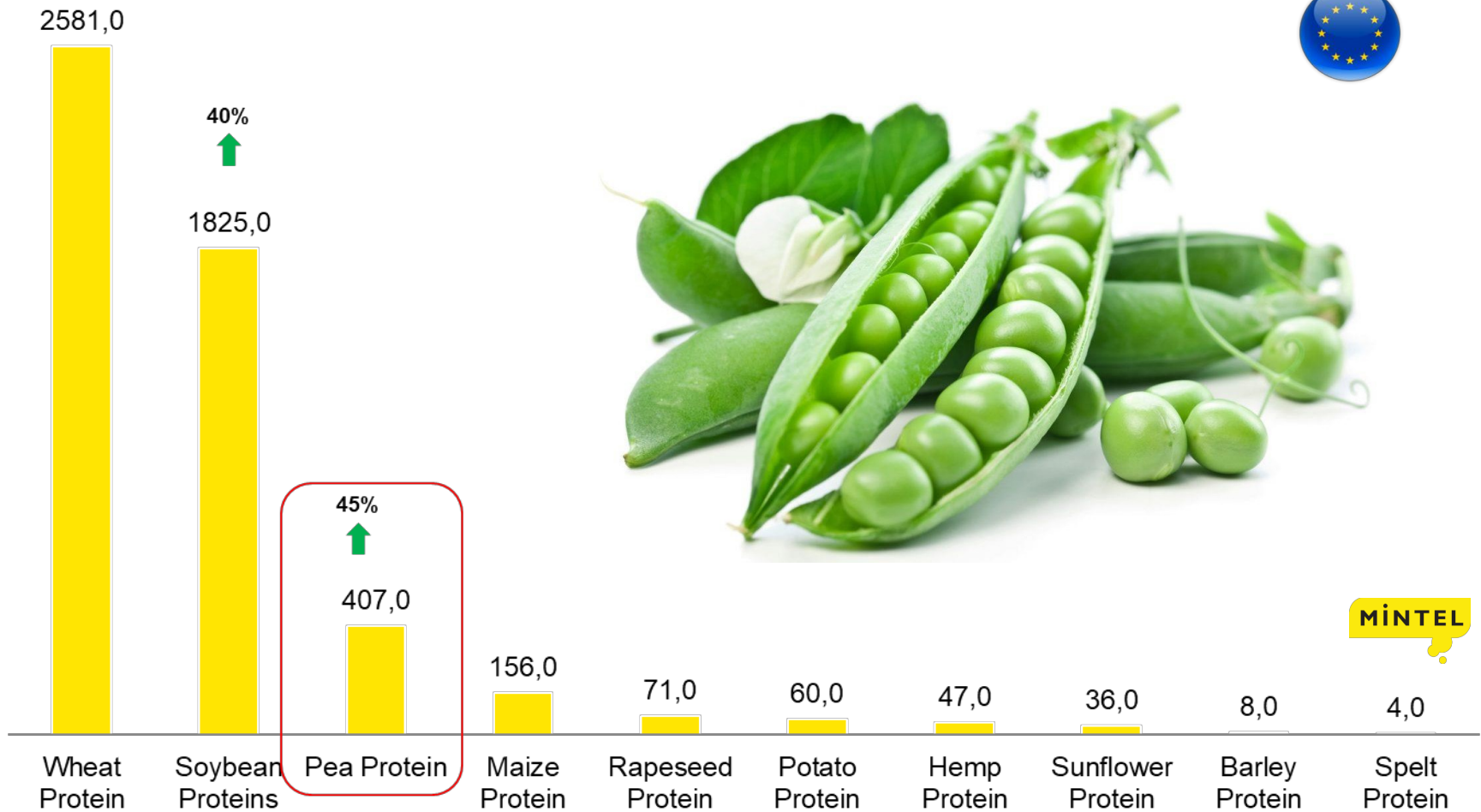
NUEVOS PRODUCTOS DESARROLLADOS A BASE DE LEGUMBRES

F&D NPD launched with legumes/pulses in Europe, % change: 2013 - 2016



- Penetration of legumes and pulses in European F&D launches

Number NPD launched by type of plant protein, % change in the last three years*



*calculated as % difference between 2014 & 2016

LA PROTEÍNA DE ALTRAMUZ ES LA QUE MÁS ESTÁ CRECIENDO CON INGREDIENTE DE NPD

Muy interesante para sustitutos de productos lácteos y bollería



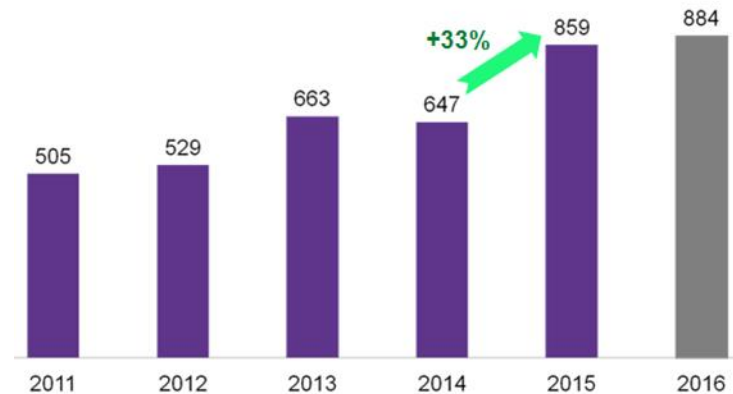
Lupine Based Vanilla Ice Cream (Vegavita), Austria



Lupine Bruschetta Spread (Made with Luve), Germany



Number of NPD with a "dairy-free" descriptor, global



LA PROTEÍNA DE SOJA ES EL INGREDIENTE ESTRELLA DE SUSTITUTUTIVOS DE LA CARNE Pero está siendo despalzada por otras leguminosas no GMO

¿Quién podía imaginar hace cinco años a la industria cárnica desarrollando productos veganos?



PASTAS HECHAS DE LEGUMBRES HAN AUMENTADO EN UN 295%.



LAS PROTEÍNAS DE GUISANTE Y GARBANZO HAN SIDO EL INGREDIENTE MÁS UTILIZADO EN LOS NUEVOS SNACKS VEGETALES DESARROLLADOS EN 2017 EN USA



Hippeas Sweet & Smokin' Organic pea (UK)



Calbee Harvest Snaps Lightly Salted Snapea (US)



Iwon! Organics Sriracha Protein Chips (US)



Nabisco Good Thins The Chickpea One Chickpea and Wheat Snack with Garlic and Herb (US)

PATÉ DE LENTEJAS, HUMMUS O CHIPS DE GARBANZO HAN CRECIDO UN 128%



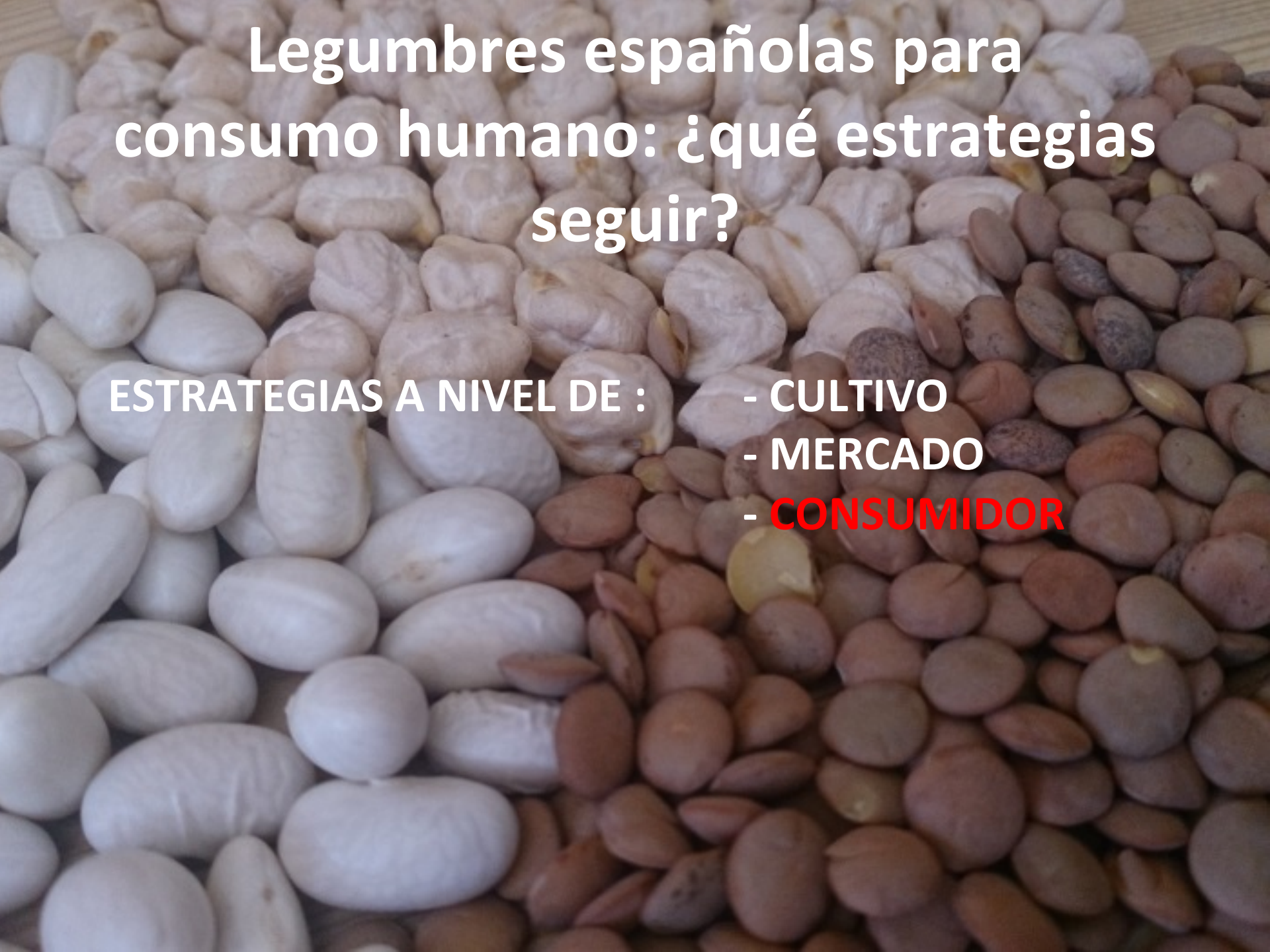
**Tribe Classic Hummus & Pita Chips
(US)**



**Sabra Roasted Red Pepper Hummus with Pretzels
(US)**



**Truitt Family Foods Tru Flavors Dippers Bean Puree with Greek Yogurt and Chili Lime Dip
(US)**



Legumbres españolas para consumo humano: ¿qué estrategias seguir?

ESTRATEGIAS A NIVEL DE :

- CULTIVO

- MERCADO

- **CONSUMIDOR**

MENSAJES CLAVE

- 1. Las legumbres forman parte importante de nuestra Dieta Mediterránea.**
- 2. Se recomienda un consumo de 3 raciones por semana.**
- 3. Son una fuente rica en fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales que sirve de complemento perfecto a los cereales. Presentan un bajo contenido en grasas y un bajo índice glicémico.**
- 4. Su consumo regular proporciona importantes beneficios a nuestra salud cardiovascular y gastrointestinal, y ayudan a controlar el peso corporal.**
- 5. El consumo de legumbres es apropiado en pacientes diabéticos y celíacos, siendo esencial en una dieta vegetariana.**
- 6. Forma parte de nuestra cocina tradicional e innovadora , empleándose en guisos, purés, ensaladas, guarniciones, aperitivos o postres.**
- 7. España cuenta con diez legumbres de calidad diferenciada, de elevada calidad nutricional y propiedades organolépticas únicas.**

Organismos nacionales e internacionales recomiendan un consumo de tres raciones por semana



Sabías que el consumo regular de legumbres.....?

- Disminuye el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares
- Es recomendado en dietas de bajo contenido en grasas
- Mejora tu salud gastrointestinal por su efecto bifidogénico y mejora de motilidad intestinal
- Está indicado en dietas de adelgazamiento al incrementar el periodo de saciedad
- Es adecuado en dietas de pacientes diabéticos debido a su bajo índice glicémico
- Son fundamentales en la dieta vegetariana por su elevado aporte de nutrientes
- Pueden ser consumidas por pacientes celíacos debido a la ausencia de gluten

España cuenta con diez legumbres de calidad diferenciada reconocidas por la Unión Europea

Judías



Lentejas



Garbanzos



- Divulgación (TV, radio, webs, colegios....)



FLAB
Federación Española de Industrias de la Alimentación y Bebidas



ABC Quo
EFEAGRO

LA VANGUARDIA



DMD-N 2016

24 Noviembre 2016

D-N Día del Dietista-Nutricionista
D-N Dietista-Nutricionista
D-N Nutricionista

Dietista-Nutricionisten Egnara
Dia del Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista
Dietisten-Nutricionist Day

diamundialdietistanutricionista.org

2016 160 años de profesión de los Licenciados

Alubia

#CucharasDeSalud

4 Razones por las que consumes legumbres

- 1. **Se digieren mejor:** Al ingerir legumbres se produce un efecto laxante que ayuda a la digestión y a la eliminación de los residuos.
- 2. **Se mantienen:** Las legumbres son ricas en fibra y agua, lo que ayuda a mantener el peso corporal.
- 3. **Se pueden consumir durante todo el día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- 4. **Se pueden consumir en cualquier momento del día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Comunidad Valenciana, Aragón, Castilla-La Mancha, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco, Cantabria, Asturias, Galicia, Cataluña, Baleares, Canarias, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla.

aei, fed-n, ael, adn, adn, adn, adn

24 Noviembre 2016

D-N Día del Dietista-Nutricionista
D-N Dietista-Nutricionista
D-N Nutricionista

Dietista-Nutricionisten Egnara
Dia del Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista
Dietisten-Nutricionist Day

diamundialdietistanutricionista.org

2016 160 años de profesión de los Licenciados

Garbanzo

#CucharasDeSalud

4 Razones por las que consumes legumbres

- 1. **Se digieren mejor:** Al ingerir legumbres se produce un efecto laxante que ayuda a la digestión y a la eliminación de los residuos.
- 2. **Se mantienen:** Las legumbres son ricas en fibra y agua, lo que ayuda a mantener el peso corporal.
- 3. **Se pueden consumir durante todo el día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- 4. **Se pueden consumir en cualquier momento del día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Comunidad Valenciana, Aragón, Castilla-La Mancha, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco, Cantabria, Asturias, Galicia, Cataluña, Baleares, Canarias, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla.

aei, fed-n, ael, adn, adn, adn, adn

24 Noviembre 2016

D-N Día del Dietista-Nutricionista
D-N Dietista-Nutricionista
D-N Nutricionista

Dietista-Nutricionisten Egnara
Dia del Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista
Dietisten-Nutricionist Day

diamundialdietistanutricionista.org

2016 160 años de profesión de los Licenciados

Lenteja

#CucharasDeSalud

4 Razones por las que consumes legumbres

- 1. **Se digieren mejor:** Al ingerir legumbres se produce un efecto laxante que ayuda a la digestión y a la eliminación de los residuos.
- 2. **Se mantienen:** Las legumbres son ricas en fibra y agua, lo que ayuda a mantener el peso corporal.
- 3. **Se pueden consumir durante todo el día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- 4. **Se pueden consumir en cualquier momento del día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Comunidad Valenciana, Aragón, Castilla-La Mancha, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco, Cantabria, Asturias, Galicia, Cataluña, Baleares, Canarias, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla.

aei, fed-n, ael, adn, adn, adn, adn

24 Noviembre 2016

D-N Día del Dietista-Nutricionista
D-N Dietista-Nutricionista
D-N Nutricionista

Dietista-Nutricionisten Egnara
Dia del Dietista-Nutricionista
Dia del Dietista-Nutricionista
Dietisten-Nutricionist Day

diamundialdietistanutricionista.org

2016 160 años de profesión de los Licenciados

Guisante

#CucharasDeSalud

4 Razones por las que consumes legumbres

- 1. **Se digieren mejor:** Al ingerir legumbres se produce un efecto laxante que ayuda a la digestión y a la eliminación de los residuos.
- 2. **Se mantienen:** Las legumbres son ricas en fibra y agua, lo que ayuda a mantener el peso corporal.
- 3. **Se pueden consumir durante todo el día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.
- 4. **Se pueden consumir en cualquier momento del día:** Las legumbres son una excelente opción para el desayuno, el almuerzo y la cena.

Comunidad Valenciana, Aragón, Castilla-La Mancha, Madrid, Murcia, Navarra, País Vasco, Cantabria, Asturias, Galicia, Cataluña, Baleares, Canarias, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla, Ceuta, Melilla.

aei, fed-n, ael, adn, adn, adn, adn



DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVIIª EDICIÓN | 28 de Mayo de 2018

Hábitos para toda la vida

Legumbres:
Tu opción saludable
todo el año

El Día Nacional de la Nutrición (DNN) 2018 está dedicado a la promoción del consumo de legumbres, divulgando el papel importante que juegan estos alimentos en la nutrición y la salud humana.

Organizador



www.fesnad.org



FESNAD está formada por:

Co-organiza



Con el apoyo de:



Leguminosas, sostenibilidad y seguridad alimentaria

Las leguminosas son cultivos claves para
agricultura sostenible
conservación del medio ambiente
nutrición humana y animal
salud
cultura



