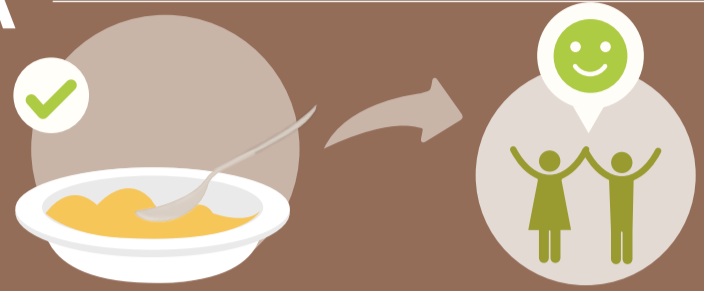


# LAS LEGUMBRES CONTRIBUYEN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA



## ENTENDER LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

La seguridad alimentaria se define como "una situación en la que todas las personas tienen, en todo momento, acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos a fin de llevar una vida activa y sana".



## HAY MUCHAS AMENAZAS A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

### Crecimiento demográfico



La población mundial está creciendo rápidamente y la producción agrícola debe adaptarse a este crecimiento de una manera sostenible.

### Malnutrición generalizada

Hay muchos países en los que la malnutrición es un asunto particularmente grave y grandes áreas de esos países podrían ser utilizadas para el cultivo de legumbres.

En muchos países la carne, los productos lácteos y el pescado son una fuente cara de proteínas y por tanto inaccesibles.

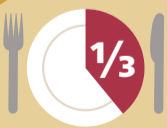


### Pérdidas y desperdicio de alimentos

En los países en desarrollo, la mayoría de las pérdidas se producen durante la producción o el transporte.

En los países desarrollados, una gran parte de los alimentos se desperdicia en la fase de consumo.

de los alimentos producidos para el consumo humano se pierden o se desperdician.



## CÓMO CONTRIBUYEN LAS LEGUMBRES A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

### Idóneas para zonas marginales

Las variedades resistentes a las sequías y las variedades de enraizamiento profundo pueden suministrar aguas freáticas para los cultivos acompañantes cuando se siembran en sistemas de cultivos intercalados.

Las poblaciones que viven en entornos áridos, donde la seguridad alimentaria representa un enorme desafío, pueden intensificar sus sistemas de producción de manera sostenible mediante el empleo de legumbres adaptadas a las condiciones locales.

### Fuente asequible de proteínas y minerales

Los pequeños agricultores pueden cultivar legumbres como:

**Cultivos comerciales**, que se venden en los mercados.

**Alimentos** para la comunidad de pequeños agricultores como una fuente accesible de proteínas.

Las proteínas obtenidas de las legumbres son considerablemente más baratas que las que se obtienen de la carne.

### Baja huella de desperdicio de alimentos

Las legumbres se pueden almacenar durante largos periodos sin perder su valor nutricional y minimizando las pérdidas.

La proporción de desperdicio de legumbres debido al deterioro es muy baja.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



2016  
AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016

©FAO, 2016



C0063s/1/04.16