

# Efemérides: declarado por la ONU, cada 10 de febrero se celebra el Día Mundial de las Legumbres

10 febrero, 2021



Fue tras el año Internacional de las Legumbres que dirigió la FAO en 2016. El objetivo es sensibilizar acerca de sus beneficios y su contribución a los sistemas alimentarios sostenibles y a un mundo sin hambre.

En reconocimiento del valor que tienen las legumbres, el 20 de diciembre de 2013, la Asamblea General proclamó, en su resolución A/RES/68/231, 2016 como Año Internacional de las Legumbres. La celebración del año, coordinada por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), creó mayor conciencia pública sobre los beneficios nutricionales y medioambientales de las legumbres en la producción sostenible de alimentos.

Teniendo en cuenta el éxito de la celebración de este año y el potencial de estas semillas para contribuir al logro de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible, así como su especial pertinencia respecto de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 1, 2, 3, 5, 8, 12, 13 y 15, Burkina Faso propuso celebrar el Día Mundial de las Legumbres.

En 2019, la Asamblea General de la ONU proclamó el 10 de febrero como el Día Mundial de las Legumbres, en su resolución A/RES/73/251.

### **¿Qué son las legumbres?**

Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas leguminosas que se cosechan para ser consumidas. Los frijoles secos, las lentejas y los guisantes son los tipos de legumbres más comúnmente conocidos y consumidos.

Están presentes en las distintas gastronomías de todo el mundo, desde el humus en el Mediterráneo (garbanzos), a un tradicional desayuno inglés (frijoles blancos) o el *dal* de la India (guisantes o lentejas).

Las legumbres no incluyen los cultivos que se cosechan verdes, como los guisantes verdes o las judías verdes, ya que estos se clasifican como hortalizas. También se excluyen los cultivos utilizados principalmente para la extracción de aceites, como la soja o el cacahuete, y los cultivos leguminosos que se utilizan exclusivamente para fines de siembra (semillas de trébol y alfalfa).

### **¿Por qué es importante cultivar legumbres?**

#### **Valor nutritivo**

Las legumbres contienen muchos nutrientes y tienen un alto contenido en proteínas, por lo que son una fuente ideal de proteína, en particular en regiones donde la carne y los lácteos no son muy accesibles, ya sea física o económicamente.

Las legumbres son, además, bajas en grasa y ricas en fibra, lo que hace que puedan reducir el colesterol y ayudar a controlar el azúcar en sangre. Por todas estas cualidades, las organizaciones sanitarias recomiendan su consumo para hacer frente a las enfermedades no transmisibles, como la diabetes y las enfermedades cardíacas. También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad.

### **Seguridad alimentaria**

Para los agricultores, las legumbres son un cultivo muy beneficioso porque pueden venderlas y consumirlas, lo que les ayuda a mantener la seguridad alimentaria de sus hogares, al mismo tiempo que genera estabilidad económica.

### **Beneficios medioambientales**

Las legumbres tienen la capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico en los suelos, lo que mejora la fertilidad del suelo, y por tanto, aumenta la productividad de las tierras de cultivo. Asimismo, usando legumbres para los cultivos intercalados y de cobertura, los agricultores pueden promover la biodiversidad agrícola y del suelo, manteniendo a raya las plagas y enfermedades nocivas.

Asimismo, las legumbres pueden contribuir a la mitigación del cambio climático, reduciendo la dependencia de los fertilizantes sintéticos utilizados para aportar nitrógeno al suelo. Durante la fabricación y aplicación de estos fertilizantes se liberan gases de efecto invernadero y su uso excesivo puede ser perjudicial para el medio ambiente.

*Fuente: Naciones Unidas*

### **Otras efemérides**

- 1874. A pesar de la oposición de vecinos de la zona, se formaliza la fundación de una ciudad en terrenos que el estanciero Patricio Peralta Ramos donó a la provincia de

Buenos Aires y con salida a la costa atlántica. El gobernador Mariano Acosta firma el decreto que marca el nacimiento de Mar del Plata.

- 1951. En Córdoba nace Roque Narvaja. Lideró La Joven Guardia, grupo con el que alcanzó popularidad gracias al hit "El extraño de pelo largo". Inició su carrera solista y dejó el país por las amenazas recibidas al comenzar la dictadura. Se instaló en España, donde cosechó popularidad. Alternó su residencia con la península desde la vuelta de la democracia hasta que se radicó en Rosario.

- 1952. Macedonio Fernández muere en Buenos Aires a los 77 años. Una de las figuras míticas de la literatura argentina, fue un autor experimental, que casi no publicó en vida. Su denominada "primera novela buena", Museo de la Novela de la Eterna, resultó de gran influencia. Gran amigo de Jorge Luis Borges, su figura fue rescatada por Ricardo Piglia.

- 2005. Muere Arthur Miller a los 89 años. El dramaturgo norteamericano alcanzó celebridad con su obra Muerte de un viajante. Se negó a dar nombres ante el Comité de Actividades Antinorteamericanas y la experiencia del macartismo derivó en su obra Las brujas de Salem. También fue autor de Panorama desde el puente. Casado con Marilyn Monroe, escribió el guión de Los inadaptados, que resultó la última película de la actriz, de quien se separó poco antes de la muerte de ella. Recibió el Premio Príncipe de Asturias de las Letras en 2002.

- 2009. Por primera vez se registra un choque de satélites en el espacio. El Iridium 33, lanzado en 1997 por Estados Unidos, colisiona con el Cosmos 2251, que Rusia había puesto en órbita en 1993. El impacto se produce a 776 kilómetros de altura sobre la península de Taimyr, en Siberia, a una velocidad de 42 mil kilómetros por hora. Ambos satélites quedaron destruidos.

- 2014. A los 85 años muere Shirley Temple. Fue la actriz

infantil más exitosa de la historia del cine, en la década del 30. A los seis años, en la cúspide de su popularidad, recibió un Oscar especial. Su carrera se extendió hasta fines de los 40. El sindicato de actores reconoció su trayectoria en 2006. Vinculada al Partido Republicano, fue embajadora en Ghana y en Checoslovaquia.