



Fecha: 23/09/2016
Fuente: HOY X HOY - SANTIAGO-CHILE
Pag: 12
Art: 2
Título: LEGUMBRES: CONSUMO EN CHILE CAYÓ MÁS DE 50% EN 15 AÑOS

Tamaño: 17,6x27,1
Cm2: 477,4

Tiraje: 101.000
Lectoría: 252.500
Tono: No Definido

Legumbres: consumo en Chile cayó más de 50% en 15 años

El fenómeno se debería a cambios en las preferencias alimenticias. Organismos internacionales buscan erradicar este fenómeno difundiendo sus bondades.

Natividad Espinoza R.

Son ricas en nutrientes como proteínas, vitaminas y hierro. Además tienen un alto contenido de fibra, que al aumentar la sensación de saciedad y estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre hace que su consumo sea ideal para el control del peso. Estas virtudes no corresponden a un suplemento alimenticio de alto valor comercial sino que a económicas semillas que crecen en plantas: las legumbres.

Pese a sus múltiples propiedades, el consumo de éstas en el país ha ido en decadencia los últimos 15 años. Así lo confirma un sondeo de la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (Odepa) del Ministerio de Agricultura, que sostiene que en 2001 los chilenos consumían 2,7 kilos de legumbres per cápita anuales, cifra que para 2011 se redujo a 1,3 kilos, y que según ellos continúa a la baja.

De acuerdo a la académica de la Facultad de Ciencias Agronómicas de la Universidad de Chile, Cecilia Baginsky, la caída en la ingesta de estas semillas en el país se debe a que "la gente ha ido reemplazando el consumo de proteínas proveniente de las legumbres con otras comidas, como la carne. Además, y esto está respaldado por diferentes estudios, muchos asocian el comer legumbres con la pobreza, por lo que cuando se pasa a otro nivel socioeconómico que sea un poco más alto se busca consumir alimentos con un estatus diferente".

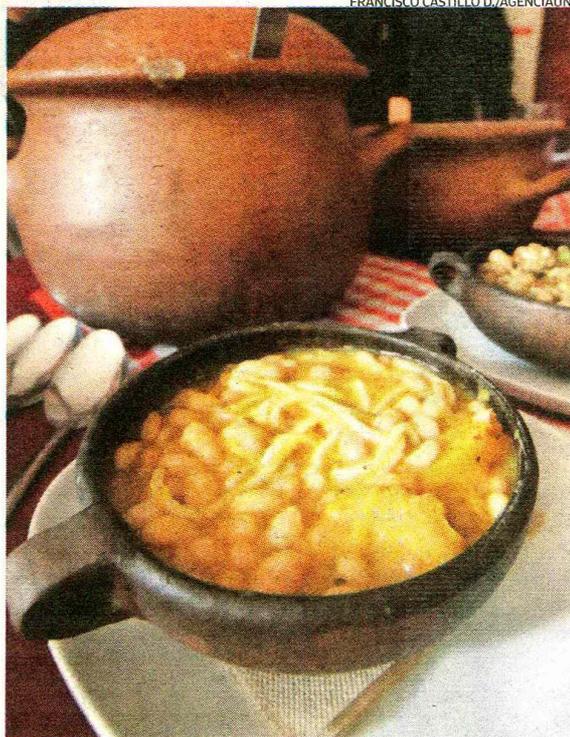
A fin de contrarrestar esta realidad -que no sólo se está dando en Chile sino a nivel mundial, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) decretó al 2016 como el "Año Internacional de las Legumbres", con la misión impuesta de sensibilizar a la opinión pública sobre los beneficios nutricionales del consumo de estos alimentos, cuyas plantas además mejoran la fertilidad del suelo, aumentando la productividad de las tierras en que crecen.

APROVECHAR NUTRIENTES

La docente del Centro de Atención Nutricional de la UDLA y magíster en Salud Pública, Alejandra Meléndez, dijo a **hojxhoy** que "cuando (las legumbres) se consumen en combinación con otros alimentos, como los cereales, el valor nutricional de éstas es aún mayor, ya que le facilita al organismo la absorción de hierro y otros minerales que contienen".

Asimismo, aconsejó comerlas acompañadas de alimentos ricos en vitamina C, porque ésta ayuda a que se absorba mejor el hierro. Por ejemplo; una buena alternativa es comer un plato de lentejas mientras se bebe un vaso de jugo de naranja. En tanto, manifestó que hay que evitar ingerirlas acompañadas de té o café, ya que producen el efecto contrario.

FRANCISCO CASTILLO D./AGENCIAUNO



Los porotos con riendas son un plato reconocido en el país.



PREPARACIONES

Con legumbres se pueden hacer hamburguesas, salsas para untar y tortillas frías.