

DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES - 10 DE FEBRERO 2024

LEGUMBRES PARA UN FUTURO SOSTENIBLE

Aprovechando el éxito del [Año Internacional de las Legumbres \(AIP\) en 2016](#) implementado por la FAO y reconociendo el potencial de las legumbres para lograr aún más la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, la Asamblea General de las Naciones Unidas (UNGA) designó el 10 de febrero como [Día Mundial de las Legumbres](#) (WPD). Esta celebración brinda una oportunidad única para informar al público sobre las legumbres y el papel fundamental que desempeñan en la transformación de la agricultura actual en sistemas agroalimentarios más eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles para una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una mejor vida, sin dejar a nadie atrás.



Esta celebración presenta una oportunidad única para crear conciencia en el público sobre las legumbres y el papel fundamental que desempeñan en la transformación hacia sistemas agroalimentarios más eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles. Con la ayuda de los gobiernos, el sector privado, los miembros y las organizaciones asociadas, el público y los jóvenes, la FAO trabaja para facilitar la celebración de este día internacional y apoyar la producción y el consumo de legumbres como parte de sistemas alimentarios sostenibles y dietas saludables.



Mensajes clave sobre las legumbres:

- Las legumbres son ricas en nutrientes y proporcionan una buena fuente de vitaminas y minerales que son vitales para una buena salud.
- Las legumbres tienen una larga vida útil y ayudan a aumentar la diversidad de las dietas, al tiempo que reducen la pérdida y el desperdicio de alimentos.
- Las legumbres en sistemas de cultivos múltiples mejoran la agrobiodiversidad, la resiliencia al cambio climático y los servicios ecosistémicos.
- Las legumbres fijan el nitrógeno atmosférico en el suelo, contribuyendo a mejorar la biodiversidad y la fertilidad del suelo.
- Incluir legumbres en la rotación de cultivos puede mejorar la eficiencia en el uso de fertilizantes químicos.
- Las legumbres proporcionan empleo y oportunidades empresariales para las mujeres y los jóvenes rurales.
- [Mensajes clave sobre las legumbres en el sitio web del AIP 216.](#)



Puntos destacados

Las legumbres son un subgrupo de leguminosas que se cosechan por sus semillas secas. Explora estas historias de la FAO dedicadas a estas pequeñas semillas multicolores y descubre por qué deberías incluir legumbres en tu dieta:

[Story: Pulses and soils: a dynamic duo.- Four ways pulses nourish soils and soils nourish us](#)

[Story: Nature's nutritious seeds: 10 reasons why you should opt for pulses. Find out why you should include pulses in your diet](#)

Consulte también esta serie de infografías basadas en las hojas informativas elaboradas para el Año Internacional de las Legumbres. Descubra cómo las legumbres contribuyen a garantizar la seguridad alimentaria, la biodiversidad, la salud y la nutrición humanas, y cómo ayudan a abordar los desafíos del cambio climático:

[Nutritional benefits of Pulses](#)

[Pulses and biodiversity](#)

[Pulses and climate change](#)

[Pulses for a sustainable future](#)

[Pulses contribute to food security](#)

[Health benefits of pulses](#)

Para saber mas

[World Pulses Day sitio web](#)

[World Pulses day Stories in fao.org](#)

[World Pulses Day 2024: Shining the spotlight on the vital role of pulses in promoting soil health and nourishing people](#)

[Discover the power of Pulses](#)

