

Consumo de legumbres

● Según investigaciones realizadas por la Oficina de Estudios y Políticas Agrarias (ODEPA), del Ministerio de Agricultura, en Chile se ha venido observando desde el año 2012, una disminución drástica en el consumo de legumbres, puntualmente lentejas, porotos y garbanzos, y ni hablar de las arvejas, desconocidas por algunos.

El consumo per cápita de las principales leguminosas en Chile ha disminuido a una tasa media anual de -2,7% en la última década. En promedio los chilenos sólo comen 800 gramos de lentejas y 200 gramos de garbanzos al año. En el caso de los porotos, la ingesta por habitante descendió de 2,7 kilos per cápita a 1,3 kilos. El poroto, la lenteja, los garbanzos y la arveja han caído en su consumo en la última década. Llama la atención que todas estas leguminosas, con excepción de la arveja, han tenido su mayor descenso en el consumo en los últimos cinco años.

Una posible explicación puede ser el cambio de hábitos de consumo de la población nacional a través de la sustitución de proteína vegetal por proteína animal, producto de un mayor ingreso per cápita en el país y el acceso de fuentes de proteína de mayor precio.

Existen muchas formas de poder incorporar este valioso alimento a la dieta de los niños y lograr que las consuman regularmente, pero para eso debemos salir de las típicas preparaciones tradicionales de las legumbres como caldos, sopas o guisadas, sobre todo acompañadas de algún trozo de carne o embutido, así podemos recuperar el hábito de su consumo y quizás hasta los más grandes se reencantan con esta saludable costumbre.

*Claudia Narbona C,
académica U. Central*