



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



10 de febrero
**Día Mundial de
las Legumbres**

Una guía para el Día Mundial de las Legumbres 2026



coorganizadores:



#DíaMundialDeLasLegumbres
#AmaLasLegumbres
fao.org/world-pulses-day



¡ÚNASE a la celebración mundial!

Las legumbres son un subgrupo de las leguminosas, repletas de nutrientes y cosechadas por sus deliciosas semillas secas. Incluyen las favoritas conocidas como los frijoles, los garbanzos y los guisantes, ¡pero hay todo un mundo de variedades de legumbres para explorar! Todas aportan grandes beneficios para la seguridad alimentaria, la nutrición y la salud, así como para los ecosistemas.

Las legumbres son más que simples semillas nutritivas: también contribuyen a alcanzar los objetivos de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, en particular los que se refieren a la seguridad alimentaria y nutrición, la salud, el consumo y la producción sostenibles y el cambio climático.

La baja huella ambiental de la producción de legumbres debería convertirlas en una opción atractiva para los consumidores. La inclusión de legumbres en los sistemas agrícolas (por ejemplo, la agroforestería, los cultivos intercalados y los sistemas agrícolas integrados) puede ayudar a los productores a aumentar la diversidad de cultivos y a los consumidores a acceder a proteínas vegetales asequibles y nutritivas.

Tras el éxito del Año Internacional de las Legumbres de 2016, organizado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el 10 de febrero como Día Mundial de las Legumbres. El Día Mundial de las Legumbres es una oportunidad para crear conciencia sobre el papel vital que desempeñan las legumbres en nuestras dietas, los sistemas agroalimentarios y los medios de vida.

Invitamos a todos, gobiernos, empresas, comunidades y a usted, a sumarse a nosotros para promover las legumbres como ingredientes vitales de dietas saludables y componentes críticos de sistemas agroalimentarios sostenibles.

Esta es su guía para participar en el **#DíaMundialDeLasLegumbres**.



#AmaLasLegumbres

Las legumbres del mundo: de la modestia a la excelencia



Las legumbres aportan un valor nutricional excepcional y proveen importantes beneficios medioambientales. Sin embargo, su consumo per cápita ha disminuido en muchos países, tanto desarrollados como en desarrollo. Los cambios en la dieta, las preferencias cambiantes de los consumidores y la persistente percepción, en algunos contextos, de que las legumbres son un alimento “humilde” o tradicional han contribuido a esta tendencia descendiente. En varias sociedades, especialmente en las zonas urbanas, las legumbres siguen siendo asociadas con dietas de bajo costo o con la gastronomía rural.

El tema de 2026 tiene como objetivo desafiar estos conceptos erróneos y celebrar la verdadera excelencia de las legumbres. Son ingredientes versátiles y ricos en nutrientes, proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Desde la mejora de la salud humana hasta el fortalecimiento de los ecosistemas del suelo, las legumbres merecen ocupar un lugar central en las dietas modernas, saludables y sostenibles.

El tema, “**Legumbres del mundo: de la modestia a la excelencia**” destaca esta transformación, desde sus humildes orígenes hasta el reconocimiento mundial por sus sabores, valores nutricionales y diversidad culinaria. El Día Mundial de las Legumbres 2026 es un llamado a la acción a chefs, consumidores, responsables de políticas públicas y productores a volver a situar a estos cultivos extraordinarios en un lugar destacado en las dietas saludables y en los sistemas agroalimentarios sostenibles, donde realmente pertenecen.



LEMA

Ama las legumbres para una dieta y un planeta saludables

Con el lema **#AmaLasLegumbres** para una dieta y un planeta saludables, esta celebración presenta una oportunidad única para crear conciencia pública sobre las legumbres y el papel fundamental que desempeñan en la transformación hacia sistemas agroalimentarios MÁS eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles para una mejor producción, una mejor nutrición, un mejor medio ambiente y una vida mejor, sin dejar a nadie atrás.



MENSAJES CLAVE



Incorporar legumbres o leguminosas en el mismo terreno con otros cultivos, ya sea de manera simultánea o secuencial, contribuye a mejorar la productividad y los medios de vida de los hogares agrícolas.



Las raíces de las legumbres mejoran la biota del suelo, lo que a su vez mejora la capacidad del suelo de proveer nutrientes a las plantas.



Las legumbres proporcionan **empleo y medios de vida** a lo largo de las cadenas de valor a personas de todo el mundo, especialmente a las mujeres y los jóvenes que viven en zonas rurales y a las personas que se dedican al procesamiento y la comercialización de **productos de valor agregado**.



Las legumbres son una fuente asequible de proteínas **que al ser ricas en nutrientes**, proporcionan cantidades sustanciales de vitaminas y minerales importantes para la **buena salud**.

Las cadenas de valor globales de las legumbres, incluida la producción y el comercio, desempeñan un papel clave para garantizar **la resiliencia de los sistemas agroalimentarios**, permitiendo a los consumidores acceder a alimentos nutritivos y contribuyendo al mismo tiempo al uso sostenible de los recursos naturales.



#AmaLasLegumbres

PROMOVRIENDO las legumbres durante todo el año

Elijamos opciones alimentarias que mejoren tanto nuestra salud, así como nuestros sistemas agroalimentarios. ¡Algo que **cada uno de nosotros** puede hacer es comer más legumbres! Al elegir comer legumbres, usted apoya a todos aquellos que las cultivan y, de esta manera, fomenta su producción. Elija uno de los muchos tipos para agregar sabor a su dieta y pruebe nuevas recetas.

Los gobiernos y los organismos internacionales deben implementar estrategias, incluidas políticas comerciales efectivas que beneficien a los pequeños agricultores que producen legumbres.

El comercio internacional de legumbres es una herramienta fundamental para facilitar el acceso a productos saludables y nutritivos, lo que permite a los consumidores ampliar las opciones de dieta saludable.

Los agricultores y las organizaciones de agricultores pueden promover la adopción de legumbres a través de prácticas como la rotación de cultivos, los cultivos intercalados, los sistemas agrícolas integrados y la agroforestería. Esto mejorará la diversidad en las fincas y, por lo tanto, la resiliencia, y contribuirá a romper los ciclos de plagas y enfermedades al tiempo que optimiza la gestión de nutrientes.

La investigación y el mundo académico pueden destacar los resultados de sus investigaciones para promover una mayor comprensión de los beneficios de las legumbres. **Las empresas alimentarias** pueden incentivar a sus clientes a consumir legumbres.

Los chefs pueden presentar las legumbres como una opción alimentaria atractiva y saludable, presentando diferentes recetas y enseñando a su público cómo cocinarlas, almacenarlas y utilizarlas. De este modo, promoverán los beneficios para la salud de las legumbres y fomentarán su consumo.

Los padres y profesores deben educar a los jóvenes sobre la importancia de añadir legumbres a sus dietas como medio para promover hábitos alimentarios saludables. Los hábitos alimentarios saludables empiezan por educar a las generaciones futuras.



#AmaLasLegumbres

¿QUÉ PUEDE HACER el 10 de febrero o en torno a esa fecha?

¡EMPIECE A COCINAR!



Los chefs y los influencers gastronómicos de todo el mundo publicarán sus recetas favoritas de legumbres en las redes sociales. ¡Únase a la conversación en línea y publica la suya también usando la etiqueta [#DíaMundialdeLasLegumbres](#) y [#AmaLasLegumbres](#)! Anime a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo a hacer lo mismo y a compartir formas de preparar comidas deliciosas con legumbres.

CULTIVE LEGUMBRES



Las legumbres se pueden cultivar en un huerto comunitario o en el huerto de una escuela o de una oficina, como parte de una iniciativa de grupo o como una iniciativa individual. Si necesita orientación sobre su cultivación, comuníquese con expertos locales, como los agentes de extensión agrícola y las empresas de semillas, o busque en Internet. Ya sea para consumo personal o en grupo, las legumbres tienen un buen valor nutricional, lo que recompensa sus esfuerzos.

SIEMBRE SEMILLAS DE CAMBIO



Comuníquese con su restaurante local favorito, centro comunitario o cafetería y cuénteles sobre el [Día Mundial de las Legumbres](#). Anímelos a promover y presentar un nuevo plato de legumbres para ser parte de la comunidad mundial que celebra el Día.

COMPARTA NUESTRO HISTORIETA PARA JÓVENES



Lea y comparta nuestra historieta para jóvenes “[Beneficios de las legumbres para la salud](#)” y “[Las legumbres contribuyen a la seguridad alimentaria](#)” y aliente a los educadores a dedicar una clase a aprender sobre las legumbres. Inspire a los estudiantes a ser creativos y mostrar lo que saben creando su propia historieta sobre los beneficios de las legumbres para la salud y el medio ambiente.

ALEJE EL HAMBRE



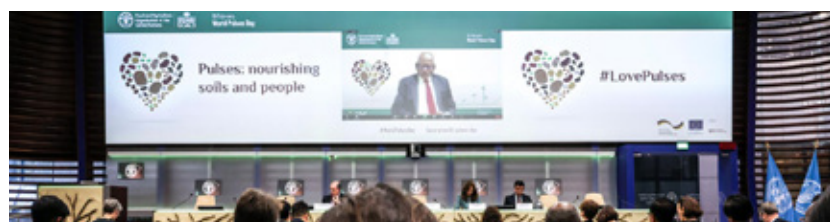
Las legumbres son nutritivas y sabrosas, pero otra gran ventaja de ellas es que también tienen una larga vida útil. Las legumbres se pueden almacenar durante meses sin perder su alto valor nutricional. Organice una colecta de alimentos para su banco de alimentos local y done legumbres para ayudar a quienes las necesitan.

PROMUEVA EN LA WEB



Marque el día, incluyendo [el botón del Día Mundial de las Legumbres](#) en su sitio web y haga que la gente hable sobre las legumbres. El uso de un elemento visual, como el botón, es una excelente manera de aumentar el interés y la conciencia sobre el Día y mostrar su apoyo.

ORGANICE UN EVENTO



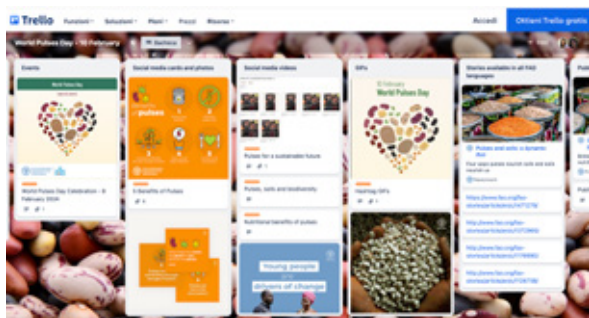
Adopte un enfoque nuevo para organizar un evento, ya sea en persona, en las redes sociales o en plataformas de videoconferencia. Los eventos, como mesas redondas, conferencias públicas o incluso un concurso pueden ser una forma eficaz de generar conciencia o compartir conocimientos sobre los beneficios de las legumbres para la salud y el medio ambiente.

DATOS y cifras

- La cantidad de legumbres comercializadas es de aproximadamente 20 millones de toneladas al año
- Las primeras legumbres cultivadas fueron el yero, el garbanzo, la lenteja y el guisante
- En 2024 se produjeron 97 millones de toneladas de legumbres en todo el mundo
- El consumo mundial anual de legumbres es de 7 kg per cápita en promedio; con el mayor consumo en África (11 kg per cápita) y el menor consumo en Europa (3,53 kg per cápita)
- El guisante es la legumbre más producida en la Unión Europea (2,2 millones de toneladas)
- La India es el mayor productor de legumbres del mundo 25,3 millones de toneladas en 2024
- Canadá dedicó en el 2024 1.6 millones de hectáreas solo a la producción de lentejas
- Brasil es el mayor productor de legumbres de América del Sur (3 millones de toneladas)
- Nigeria es el mayor productor de legumbres de África (4.3 millones de toneladas en 2024)

MATERIALES de comunicación

- [Centro de medios digitales](#)
- [Tablón de Trello](#)
- [Publicaciones](#)



ÚNETE A LA CONVERSACIÓN

Sigue a @ FAO en cualquiera de las cuentas que aparecen a continuación y recuerda utilizar los hashtags

**#DíaMundialDeLasLegumbres y
#AmaLasLegumbres**

[Facebook](#)

X Cuentas en los principales idiomas:

[@FAO](#), [@FAOarabic](#), [@FAOenespanol](#),
[@FAOenfrancais](#), [@FAOrussian](#)

Principales cuentas corporativas:

[@FAO](#), [@FAONews](#), [@FAOKnowledge](#)

[LinkedIn](#)

[Instagram](#)

[Weibo](#)

WeChat: Buscar “FAOChina” en WeChat

[TikTok](#)



10 de Febrero Día Mundial de las Legumbres

El **Día Mundial de las Legumbres** presenta una oportunidad única para crear conciencia pública sobre las legumbres y el papel fundamental que desempeñan en la transformación hacia sistemas agroalimentarios más eficientes, inclusivos, resilientes y sostenibles. Las legumbres son esenciales para aumentar la diversidad de los sistemas agroalimentarios y, en consecuencia, mejorar su resiliencia.

Esta guía de “inicio” destaca las acciones clave que todos pueden llevar a cabo para celebrar el Día Mundial de las Legumbres.

CONTÁCTENOS

¡Gracias por promover el **Día Mundial de las Legumbres**! ¿Tiene alguna idea que le gustaría compartir con nosotros?

Queremos conocer su opinión.

World-Pulses-Day@ FAO.org

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites.