

LEGUMBRE, CLAVE EN LA NUTRICIÓN HUMANA Y LA SOSTENIBILIDAD DE AGROSISTEMAS Y AGROECOLOGÍA CAMPESINA.

Pilar Galindo.

La Garbancita Ecológica. SEAE

Cooperativas agricultor@s

consumidor@s agroecologic@s

para la salud y frenar

despoblamiento



**EL DESPOBLAMIENTO
EN EL MEDIO RURAL**

Martes
17 de octubre
de 2017 Teatro Riera
Villaviciosa

Organiza **reader**
Red Asturiana
de Escuelas de Rural

Con la colaboración de
Foro
Acción Rural

Queverdeasturias

Legumbres y nutrición.

- Composición nutricional parecida a las necesidades diarias de una persona adulta.
- a) **Proteínas:** 20-25% de su peso de proteínas (dieta humana necesita 15%, como mínimo la mitad vegetal) y casi todos los aminoácidos esenciales. Se complementan con cereales integrales proporcionando conjuntamente proteína de alto valor biológico.
- b) **Hidratos de Carbono-HC:** 60% de su peso (las necesidades son 60-65%). Como patatas, cereales y frutas. Polisacáridos complejos (almidón), azúcares simples (sacarosa, glucosa, fructosa...) y oligosacáridos en las paredes celulares.
- c) **Fibra:** 11-25% de peso es fibra dietética (para favorecer la peristaltis del intestino y evitar el estreñimiento). No lo metaboliza el ser humano por si solo. En intestino grueso, la flora intestinal transforman en gases y ácidos grasos de cadena corta.
- d) **Grasa:** 4% (necesitamos 30%) pero encontramos en los frutos secos, aceite de oliva.
- e) **Micronutrientes:** hierro, cobre, entre los minerales y calcio, aunque es más biodisponible en las hortalizas; contiene también betacarotenoides (precursor de vitamina A), ácido fólico y otras vitaminas del grupo B. Combinar con vegetales que contengan vitamina C.

La hegemonía de los vegetales en la dieta para la salud intestinal y de agrosistemas.

- **Legumbres, tubérculos, cereales integrales, frutas, verduras y frutos secos**, deben ser el alimento principal en una dieta saludable porque proporcionan casi todos los macronutrientes (todos los hidratos de carbono, suficientes proteínas de alta calidad biológica al combinar legumbres y cereales integrales, grasas de alta calidad) y muchos de los micronutrientes (vitaminas, minerales y antioxidantes), y fibra.
- Si son **ecológicos** están **libres de químicos** y aportan nutrientes de alta calidad porque en los cultivos se cuida la *fertilidad del suelo* que garantiza cantidad y riqueza de vitaminas y minerales. Contienen *más nutrientes* (más materia seca) y menor proporción de agua (que pagamos a precio de verdura).
- Un **suelo fértil** está lleno de organismos y microorganismos que facilitan la biodisponibilidad de agua y nutrientes a las plantas y las protegen de patógenos.
- Vegetales y legumbres, además de nutrirnos, alimentan a los microorganismos beneficiosos de nuestra flora intestinal, responsables del 70% de nuestro sistema inmunológico y ayudan a eliminar residuos y tóxicos con las heces.

FERMENTACIÓN

- Todo lo contrario de las dietas cargadas de proteína animal, azúcares y harinas refinadas y alimentos procesados que nos enferman. PUTREFACCIÓN.

Comer no es lo mismo que alimentarse. Que tu alimento sea tu medicina.

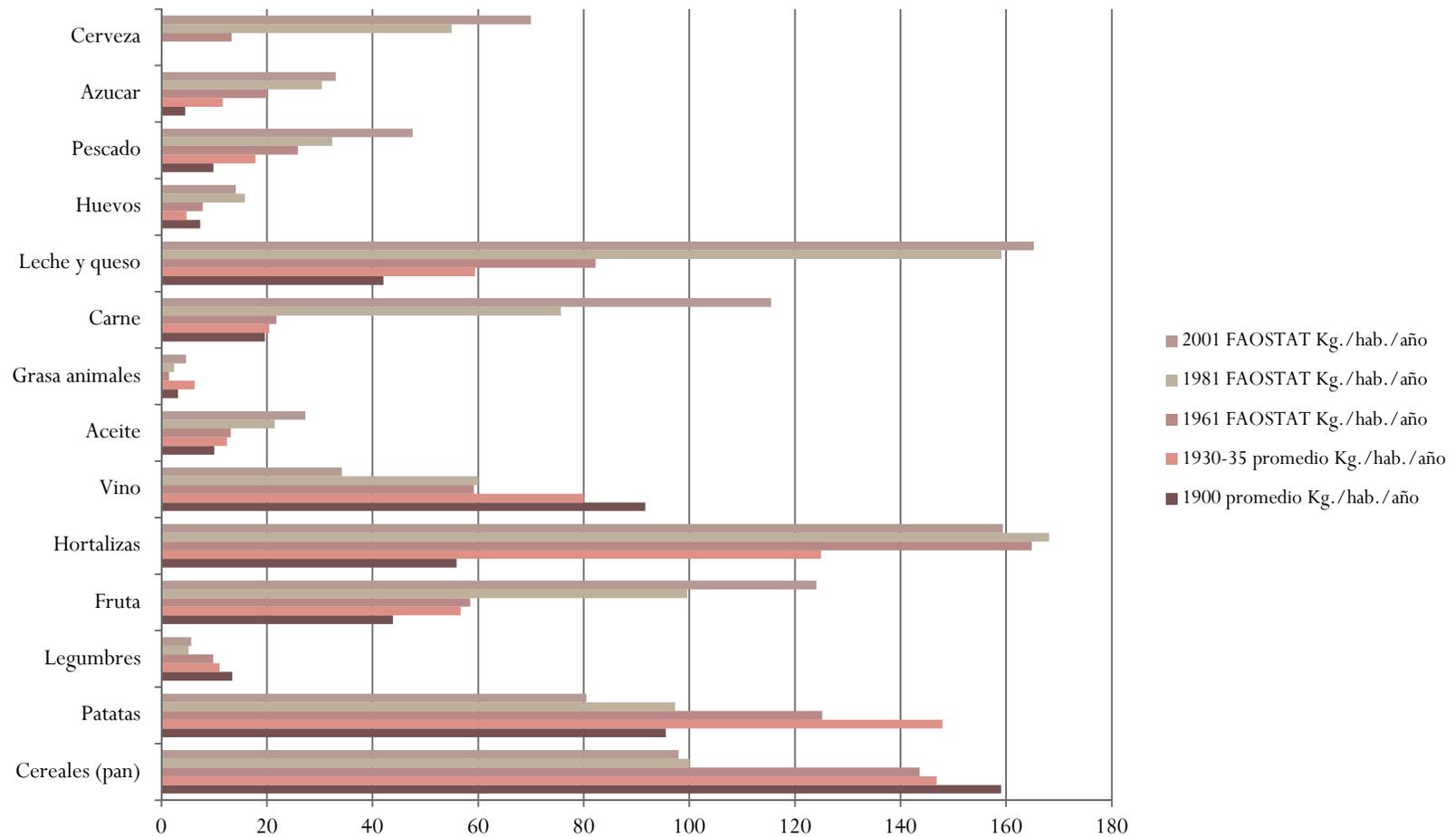
Legumbres en la Dieta Mediterránea Tradicional

- Construida a lo largo de los siglos, DMT se basa en productos de **cultivos locales de secano** (trigo y legumbres, aceite y aceitunas, uva y vino); pescado y marisco (pueblos ribereños) o pesca fluvial; **mestizaje cultural** (frutas y hortalizas por influencia árabe)
- Carne un lugar secundario detrás de pescado/marisco. En pequeños animales de caza o corral. **INGREDIENTE en el guiso, NO EL PLATO PRINCIPAL** (7,5%)
- Dieta y asociación de cultivos reforzaron mutuamente proporcionando sustento a campesin@s, desarrollando paisajes agrarios. Estepas cerealistas proporcionaban cereales para pan, legumbres y forraje para ganado.
- Equilibrio entre producción y conservación de paisajes agrarios se rompe a mitad de siglo XX con: **a)** industrialización agricultura (químicos, mecanización, desaparición de barbechos, linderos y vegetación natural); **b)** abandono rural y de cultivos; **c)** reducción del consumo de pan y legumbres.

Transición Nutricional: Dieta Mediterránea/Dieta Occidental Globalizada

- De dieta **localista, estacional y básicamente vegetariana** (a menudo monótona en las ciudades), **insuficiente e inapropiada** (“las mujeres comen menor y peor que los hombres y enferman más”) a una dieta **diversificada, excesiva, desequilibrada y globalizada**. Patrones alimentarios no se derivan del clima, producción propia y cultura sino de publicidad TV.
- **Dietas preindustriales** de casi todas las culturas presentan buen equilibrio entre cereales y legumbres. Comienza a romperse con a) modernización de pan: reducción de variedades de cereal para el pan, eliminación de harinas integrales y fermentación natural del pan y, b) retroceso de consumo de legumbre y aumento de cuota de carne, leche o lácteos. Uniformización en alimentos y formas de procesado y cocinado.
- **Transición Nutricional (2 fases)**: 1ª) incremento de energía, proteínas y nutrientes (aumento de cereales y patatas); 2ª) continúa aumento proteico-energético hasta el exceso con protagonismo de carnes y azúcares refinados.
- España: Año 1900, 2500 calorías; años 30, 2700 calorías, Año 2001, 3300 calorías (1000 más de lo necesario). 1ª fase 1930/1960; 2ª fase 1960-2000.
- 2ª Fase España: abandono patrón dieta mediterránea. (1961) cereales patatas y legumbres se han reducido más de 30%; consumo de carne quintuplicado; de grasas animales, triplicado; de lácteos y huevos, duplicado. Vino reducido en 42% y cerveza quintuplicado. Azúcar crece un 62%: 70 gr frente a 25 gr recomendados por la OMS.
- **Transición Nutricional** a dieta globalizada conlleva **ENFERMEDADES DEGENERATIVAS** (exceso de calorías y malnutrición). Ausencia de **FIBRA NO SOLUBLE**, mala salud intestinal causa : obesidad, diabetes, cardiopatías, cáncer y enfermedades autoinmunes.

Evolución del consumo de alimentos en el siglo XX. España



Transición a Dieta Occidental Globalizada

- Desde 1950, el consumo de legumbres retrocede a favor de la carne en la dieta de los países industrializados.
- A partir de mediados de los 70 también en el resto del mundo.
- El retroceso de los vegetales en la dieta occidental es un hecho que provoca **estreñimiento, obesidad –adultos pero también infantil, cancer.**
- **También alejamiento producción-consumo, despoblamiento.**
- La siembra y consumo de legumbres están en retroceso por la mercantilización y globalización alimentaria. Las consecuencias de su abandono - en el campo y en el plato- son: despoblamiento, suelos empobrecidos, contaminación, concentración en las ciudades, malnutrición, enfermedades vinculadas a una alimentación excesivamente procesada que abusa de carnes, azúcares y grasas de mala calidad.

Menos legumbres es más malnutrición y más obesidad, diabetes, cáncer y reacciones autoinmunes.

3ª Transición Nutricional: de Dieta Occidental Globalizada a Dieta Mediterránea Agroecológica

- **2015 Año Internacional de Suelos y 2016 Año Internacional Legumbres.**
- **Un paso más:** **a)** sensibilizar a la población de combinación legumbres-cereales integrales, frutas, verduras y frutos secos. **b)** fomento de consumo de legumbres y cultivo de leguminosas esencial para salud agrosistemas, fijar población en el territorio, bienestar humano, cuidados, seguridad y soberanía alimentaria.
- Pero sólo es posible desde la **agroecología que trabaja en 3 vertientes:** **1)** practicas agrícolas cooperativas con los procesos naturales; **2)** conocimiento transdisciplinar que abre alternativas donde ciencia agronómica especializada agrava los problemas; **3)** movimiento social conectando demandas campesinas, ecologistas, consumidoras.
- **Conectar con la vida del suelo , del medio rural y del intestino.** Alternativas a los problemas de salud del suelo y de las personas caminan en la misma dirección: reconocer las relaciones simbióticas con los microorganismos y la búsqueda de reequilibrio en las poblaciones de esos microorganismo proporcionando alimento vegetal a las bacterias beneficiosas para que se multipliquen y neutralicen a los microorganismos patógenos.
- 'SUELO VIVO, MUNDO RURAL VIVO, ALIMENTACIÓN MEDITERRANEA AGROECOLÓGICA

La Garbancita Ecológica y la 3ª Transición Nutricional: Dieta Mediterránea Agroecológica

- La Garbancita Ecológica, cooperativa sin ánimo de lucro. de consumidores y agricultores Apuesta por la 3ª TN a la Dieta Mediterránea Agroecológica en nombre e identidad. Constituida en 2010 como logística propia de los Grupos Autogestionados de Consumo (GAKs) para el fomento de una alimentación responsable agroecológica, autogestionada, popular, ecofeminista y de responsabilidad compartida campo-ciudad.
- **Garbancita.**- El garbanzo representa atributos fuertes de nuestro proyecto: proteína vegetal autóctona, semilla, nutritiva, vital, previsor de enfermedades y barata. Su acepción femenina evoca el trabajo de cuidados que realizan las mujeres con la intención de que sea valorado y compartido por los hombres. Nuestra cooperativa es un colectivo mixto de hombres y mujeres, dentro del cual funciona el Colectivo Ecofeminista “Las Garbancitas”.
- **Ecológica.**- Construimos responsabilidad compartida con agricultor@s que respetan la fertilidad de la tierra, la biodiversidad, el trabajo digno, los ciclos naturales, el equilibrio territorial y los circuitos cortos de comercialización.
- **Alimentación Responsable.**- Frutas y verduras ecológicas lo más cercanas y con el menor número de intermediarios posible. Crecimiento de la alimentación ecológica y decrecimiento de la alimentación industrializada, autolimitando consumo de alimentos convencionales y procesados. Desarrollamos programas de educación alimentaria dentro y fuera de la escuela

Legumbres y Escuela

- Dieta actual en España alejada de la DMT: en **1930**, el 56% de la energía y 68% de las proteínas procedían de cereales, patatas y legumbres; alimentos de origen animal proporcionaban menos del 14% de la energía; en **1960** cereales, patatas y legumbres representaban $\frac{1}{2}$ de la energía y $\frac{1}{2}$ de las proteínas ingeridas. Desde entonces reducen su peso desplazados por carnes y lácteos que quintuplican y duplican su consumo.
- Ideal: Legumbres 3 veces a la semana y 5 raciones diarias de frutas y verduras.
- Comedores escolares, en la comida central del día (30% de las necesidades diarias) sólo incluyen legumbres 6 veces mes, como primer plato. Proteína animal todos los días como plato principal. Postre lácteo más que fruta y verdura.
- Empresas de catering, cocina fuera del colegio. Alimentación procesada. Ritmo rápido. Turnos de 30 minutos.
- La Garbancita Ecológica y SEAE comprometidas con la Plataforma por una Alimentación Responsable en la Escuela. www.comedoresresponsables.org



Tu intestino (tu salud), la tierra y la vida campesina dependen de tu dieta.

Alimentación Agroecológica en la Escuela



Pirámide de Alimentos, Ejercicio Físico y Afectos



www.lazarbancitaecologica.org

Correo-e: lacistabasica@lazarbancitaecologica.org

Legumbres y Escuela

- Plan 2013-2020 de Acción Mundial para la Prevención y el Control de las Enfermedades No Transmisibles (enfermedades cardiovasculares y respiratorias crónicas, cáncer y diabetes) vinculadas a la mala alimentación y la ingesta de tóxicos. 6 recomendaciones para acabar con la obesidad infantil: alimentos sanos en lugar de malsanos; actividad física frente a sedentarismo; hábitos saludables madres y lactantes; pauta sueño y actividad menores 5 años; entornos escolares saludables; apoyo psicosocial frente a obesidad infantil
- Prevención de sobrepeso/obesidad infantil y enfermedades asociadas mediante: a) alimentación agroecológica, b) actividad física, c) relaciones cooperativas e igualitarias y d) salud ambiental (reducir, reutilizar, reciclar, compostar, ¡nada que quemar!).
- Recuperación de la Dieta Mediterránea: **menos** zumos y refrescos procesados/carbonatados, carne, sal, azúcar y harinas refinadas, grasas saturadas y bollería industrial. **Más** frutas y verduras de temporada, legumbres, cereales integrales y agua.

Conclusiones: Avanzar en consumo de legumbres ecológicas de producción campesina, para la salud humana y de los agrosistemas.

- Líneas de trabajo:
 - a) Recuperar cultivo de legumbres ecológicas para consumo humano y animal; rotación con cereales ecológicos para producir pan; hortalizas y frutas ecológicas de temporada;
 - b) Proteger producción de pan biológico artesano con levadura madre, complemento necesario de la legumbre ecológica mediante exclusión, en la certificación ecológica, de aditivos y levaduras panarias o químicas.
 - c) Abordar la TN a la Dieta Mediterránea Agroecológica en las escuelas con educación alimentaria agroecológica. Colaboración de las AMPAs en ese proceso propiciando inclusión de la alimentación ecológica saludable en el comedor escolar y en la casa.
 - d) Desarrollar el consumo responsable autogestionado capaz de sostener a agricultor@s y elaborador@s ecológic@s mediante proyectos de distribución de alimentos en circuito corto de comercialización y responsabilidad compartida agricultores-consumidores.
 - e) Fomentar alimentación agroecológica requiere abordar el proceso global de producción-distribución-consumo de alimentos desde una investigación-acción-participativa-transformadora.
- SEAE debe avanzar en una mirada integral, elevando la vista de la producción ecológica y abierta a las aportaciones de Consumo Responsable Agroecológico pero también de nutricionistas, profesionales de salud...