Leguminosas Sustentables



Las leguminosas tienen varios papeles muy importantes en la sustentabilidad. Son un componente muy importante en la rotación de las cosechas, requieren menos fertilizantes que otros cultivos y son una fuente de proteína para el ser humano que deja una huella de carbón en el ambiente muy baja.

Las leguminosas tienen un impacto positivo en la calidad del suelo por que ayudan a fijar nitrógeno en el. Esto contribuye a obtener mejores rendimientos de cosecha en los cultivos posteriores a las leguminosas. También se ha probado que las leguminosas producen grandes cantidades y diversos tipos de aminoácidos que otras plantas no producen, aminoácidos que quedan como residuo en el suelo una vez que se han cosechado las leguminosas, mejorando su calidad para futuros cultivos.

Las leguminosas también son una fuente de proteína para el ser humano con un bajo impacto ambiental, tanto en emisiones de carbón como en el aprovechamiento del agua. Por ejemplo, para producir un kilo de carne de res, pollo y soya se necesita utilizar 18, 11 y 5 veces respectivamente más agua que para producir un kilo de leguminosas.
Al igual que el agua, las emisiones de Co2 son considerablemente más bajas que las generadas en la creación de fuentes de proteína animal. Un estudio revela que un kilo de leguminosas genera solo 0.5Kg de CO2, mientras que 1 kilo de res produce 9.5Kg de Co2.

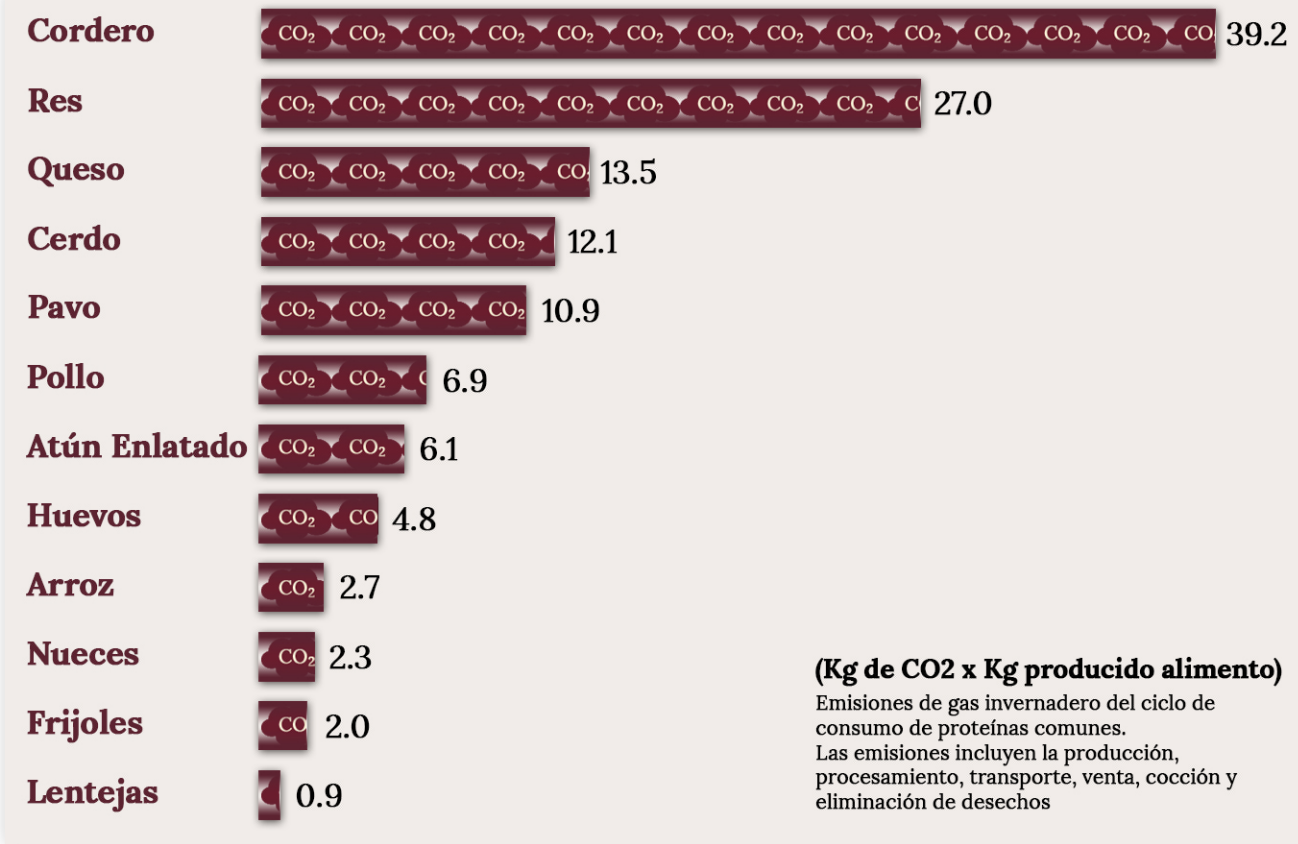
USA DRY PEA & LENTIL COUNCIL

BEANS FOR HEALTH

Para obtener más información, noticias, recetas y mucho más

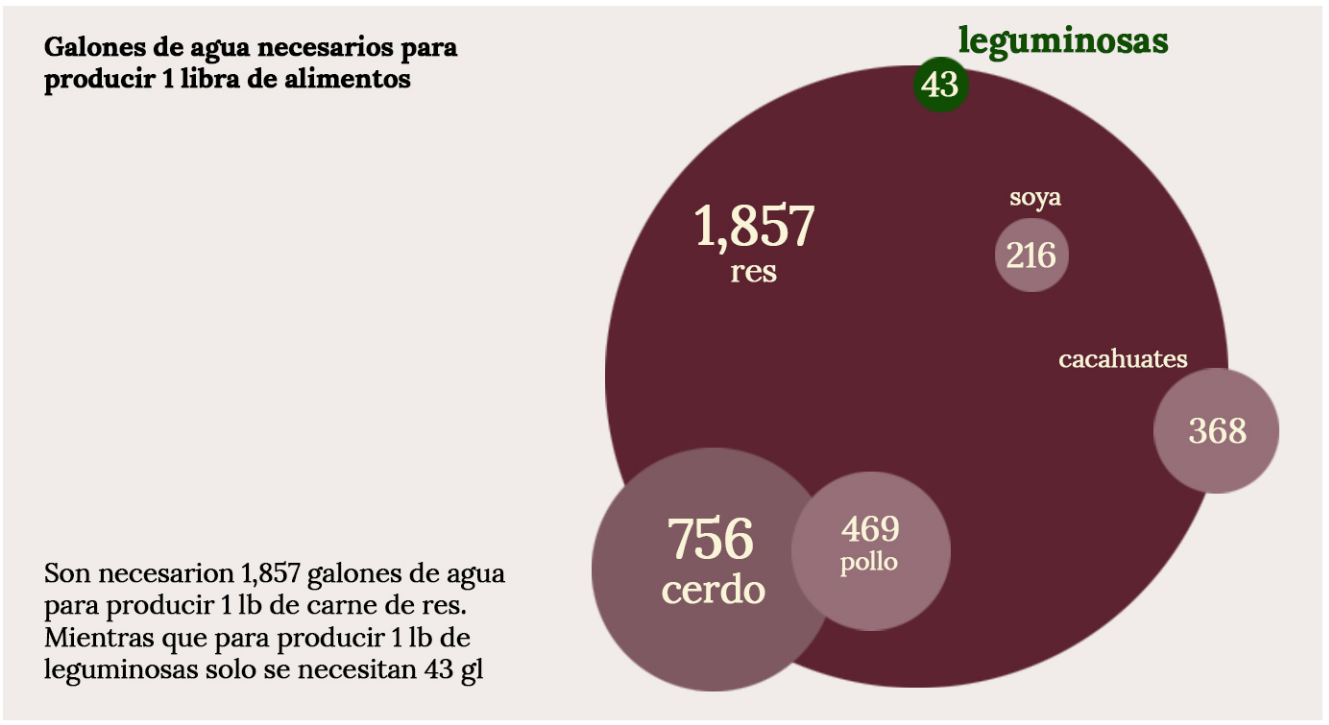
www.2016leguminosasparalasalud.org

Emisiones de gases invernadero



Fuente: Globalization of Water: Sharing the Planet's Freshwater Resources

Consumo de Agua



Fuente: Global Pulse Confederation GPC