



# Legumbres y pastas alimenticias, tradición e innovación para una alimentación saludable

➡ Ángel Marqués  
Periodista

**Resumen:** Este artículo analiza las cualidades de la oferta de legumbres y pastas alimenticias, una gama de productos sostenible y saludable, vinculados a los ingredientes más destacados de la dieta mediterránea. El autor detalla la evolución y características más destacadas de cada sector, las tendencias en el consumo dentro y fuera del hogar. Asimismo, se incluyen referencias sobre las cualidades gastronómicas de las legumbres y las pastas alimenticias.

**Palabras clave:** Legumbres, pastas alimenticias, consumo, nutrición, gastronomía.

La industria alimentaria lleva años apostando por el sector de legumbres y pastas alimenticias, considerada una gama de productos muy interesante, por sus valores nutricionales y beneficios para la salud. Por ello, a pesar de las dificultades generales que afronta toda la oferta de alimentos en los últimos meses, Sandra Latorre, marketing manager de la consultora CIRCANA, valora "las legumbres y pastas alimenticias tienen mucho que aportar como referente en la dieta mediterránea, porque los consumidores están cada vez más preocupados por llevar una dieta saludable.

"Potenciar sus propiedades saludables, unido a su precio medio asequible, hará que el futuro de este sector sea mucho más halagüeño que el de muchos otros mercados", en opinión de esta experta en consumo.

### LEGUMBRES SALUDABLES

Las legumbres son las semillas secas maduras y limpias procedentes de la familia de las plantas leguminosas. Los garbanzos, las lentejas, las alubias o los guisantes son de las legumbres que más consumimos. Se suelen consumir así, pero también sin estar maduras y verdes (alubias pochadas) o como vainas con su semilla en el interior (judías verdes, guisantes).

La composición nutricional de las legumbres será diferente en función del tipo. En términos generales, son ricas en proteínas e hidratos de carbono complejos (fibra dietética y almidón), minerales, vitaminas, compuestos fenólicos y bajas en grasas, a excepción de las oleoleguminosas.

Por otra parte, el hecho de que las legumbres sean tan ricas en carbohidratos complejos, con un aporte muy bajo en azúcares sencillos, conlleva a un elevado poder saciante y a una reducción de la ingesta energética. Asociado al consumo regular de legumbres, se han observado efectos beneficiosos a nivel cardiovascular. El contenido en sodio de este alimento

es bajo, lo que lo hace apto para su consumo regular en pacientes con hipertensión arterial.

### CONSUMO Y GASTO EN LEGUMBRES

De acuerdo con los datos del panel del ministerio de Agricultura, recogidos por Mercasa en Alimentación en España 2023, durante el año 2022, los hogares españoles consumieron 154,4 millones de kilos de legumbres y gastaron 313,3 millones de euros en estos productos. En términos per cápita, se llegó a 3,3 kilos de consumo y 6,8 euros de gasto.

El consumo más notable se asocia a los garbanzos (1,4 kilos por persona y año), mientras que las lentejas alcanzan 1,0 kilo y las alubias 0,9 kilos por persona. En términos de gasto, los garbanzos concentran el 39,7% del gasto, con un total de 2,7 euros por persona; las alubias el 29,4%, con un total de 2 euros; y las lentejas, también el 29,4% y el mismo valor total de 2 euros.



**El hecho de que las legumbres sean tan ricas en carbohidratos complejos, con un aporte muy bajo en azúcares sencillos, conlleva a un elevado poder saciante y a una reducción de la ingesta energética. Asociado al consumo regular de legumbres, se han observado efectos beneficiosos a nivel cardiovascular. El contenido en sodio de este alimento es bajo, lo que lo hace apto para su consumo regular en pacientes con hipertensión arterial**

**TABLA 1. Consumo y gasto en legumbres de los hogares, 2022**

	CONSUMO		GASTO	
	TOTAL (MILLONES KILOS)	PER CAPITA (KILOS)	TOTAL (MILLONES EUROS)	PER CAPITA (EUROS)
TOTAL LEGUMBRES	154,4	3,3	313,3	6,8
LEGUMBRES SECAS	69,4	1,5	171,5	3,7
LEGUMBRES COCIDAS	84,9	1,8	141,8	3,1
GARBANZOS	64,8	1,4	125,0	2,7
ALUBIAS	43,2	0,9	92,8	2,0
LENTEJAS	45,3	1,0	91,6	2,0
LENTEJAS SECAS	32,6	0,7	70,0	1,5
LENTEJAS COCIDAS	12,8	0,3	21,5	0,5
OTRAS LEGUMBRES	1,1	0,0	4,0	0,1

Durante los últimos cinco años, el consumo de legumbres se ha mantenido bastante estable por persona aumentando en el año 2020 por los efectos de la Covid-19 y reajustándose ligeramente a la baja en los años 2021 y 2022. En el periodo 2018-2022, el consumo más elevado se produjo en el año 2020 (3,9 kilos por persona al año), mientras que el gasto más alto también tuvo lugar en el ejercicio 2020 (7,5 euros por consumidor).

En términos per cápita, el consumo de legumbres presenta distintas particularidades:

- Los hogares de clase alta y media alta cuentan con el consumo más elevado, mientras que los hogares de clase media baja tienen el consumo más reducido.
- Los hogares sin niños consumen más cantidad de legumbres, mientras que los consumos más bajos se registran en los hogares con niños menores de 6 años.
- Si la persona encargada de hacer la compra no trabaja, el consumo de legumbres es superior.
- En los hogares donde compra una persona con más de 65 años, el consumo de legumbres es más elevado, mientras que la demanda más reducida se asocia a los hogares donde la compra la realiza una persona que tiene entre 35 y 49 años.
- Los hogares formados por una persona muestran los consumos más elevados de legumbres, mientras que los índices son más reducidos en los hogares de cuatro miembros.
- Los consumidores que residen en grandes centros urbanos (más de 500.000 habitantes) cuentan con mayor consumo per cápita de legumbres, mientras que los menores consumos tienen lugar en los núcleos de población con censos inferiores a 2.000 habitantes.

- Por tipología de hogares, se observan desviaciones positivas con respecto al consumo medio en el caso de retirados, adultos y jóvenes independientes y parejas adultas sin hijos, mientras que los consumos más bajos tienen lugar entre las parejas con hijos, independientemente de la edad de los mismos, las parejas jóvenes sin hijos y los hogares monoparentales.
- Finalmente, por comunidades autónomas, los hogares de Cataluña, Cantabria y Aragón cuentan con los mayores consumos de legumbres mientras que, por el contrario, la demanda más reducida se asocia a Galicia, Canarias y Andalucía.

Por su parte, el consumo extradoméstico de legumbres en 2022 fue de 4,5 millones de kilos, que suponen 0,61 kilos de consumo medio per cápita en este producto al año. Las consumiciones en legumbres ascienden a 45,9 millones –de forma concreta, 6,3 por persona-. Durante 2022, un 21,1% de consumidores entre 15 y 75 años tomó legumbres en alguna consumición fuera del hogar.

En términos per cápita, el consumo extradoméstico de legumbres presenta distintas particularidades:

- Las diferencias por sexo son notables y se advierte un consumo notablemente superior de esta familia de productos en hombres.
- Atendiendo a la clase social, los consumidores de alta y media alta tienen un consumo superior de legumbres fuera del hogar mientras que la menor demanda de estos productos se produce en los consumidores de clase baja.
- Por edades, se observa que la demanda extradoméstica per cápita de legumbres aumenta a medida que el consumidor tiene más edad llegando al nivel máximo en individuos de 60 a 75 años mien-

tras que las cantidades menores están en consumidores de 15 a 19 años.

- El hábitat de residencia del consumidor de legumbres no ofrece un patrón concluyente para la demanda extradoméstica puesto que las desviaciones se van intercambiando a medida que aumenta el tamaño de la población. La demanda superior se observa en municipios mayores de 500.000 habitantes mientras que la más reducida se asocia a municipios menores a 2.000 habitantes.
- Finalmente, por áreas geográficas, se observan desviaciones positivas con respecto al consumo extradoméstico medio en el área metropolitana de Madrid, las zonas Noroeste y Norte-centro, mientras que los consumos más reducidos tienen lugar en Andalucía, Resto Centro y Levante.

### PROMOCIONAR LA DEMANDA

A pesar de los esfuerzos que se vienen realizando desde hace años desde todas las administraciones por potenciar estos alimentos e incrementar su presencia en la dieta semanal, en España apenas supera una ración a la semana, cuando lo recomendado por la OMS son tres o cuatro, según explica a el secretario general de la Asociación de Legumbristas de España, José Manuel Álvarez, quien además nos señala que en 2024 nos vamos a encontrar en una coyuntura muy complicada para el sector, tras varios años consecutivos de malas cosechas mundiales con disminución de oferta y los consiguientes problemas de subidas de precio de materias primas.

Con respecto a los beneficios que ofrecen las legumbres, este ejecutivo nos dice que con una población mundial en crecimiento exponencial y con la dificultad añadida del cambio climático, un cultivo como las legumbres es estratégico para la seguridad alimentaria mundial.

En el plano agronómico, son muy resistentes a sequías y heladas, dejando una mínima huella de carbono en el planeta. Tienen gran capacidad para fijar nitrógeno al suelo y ayudan a romper los ciclos de las plagas y enfermedades.

Necesitan muy poca agua y la aprovechan al máximo. Sirva como ejemplo que mientras que para producir un kilo de legumbres se necesitan 50 litros, para conseguir la misma cantidad de carne de ternera se emplean 1.300.

Como alimento, podemos comprobar en numerosas publicaciones científicas que su inclusión habitual en la dieta tiene efectos notablemente beneficiosos para la salud. Ricas en nutrientes, vitaminas y mine-

rales, son un excelente antioxidante que contrarresta el envejecimiento natural, aportan una cantidad apreciable de proteínas y oligoelementos y presentan un contenido elevado de vitaminas del grupo B.

Es un alimento rico en carbohidratos complejos y fibra, lo que propicia una liberación lenta y gradual de energía y genera sensación de saciedad. Al mismo tiempo estabiliza los niveles de glucemia, convirtiéndose así en la opción ideal para personas que padecen diabetes, dado que mejora su resistencia a la insulina permitiéndoles controlar el peso.

Todas las legumbres que se comercializan en España, ya sean de origen nacional o no, presentan unos estándares muy elevados de calidad, son sometidas a rigurosos controles, y, en seco, conservan sus cualidades durante mucho tiempo.

En las últimas décadas la investigación ha proporcionado semillas más homogéneas y con mejores propiedades culinarias que las que se solían utilizar antes lo que garantiza que el consumidor recibe siempre un producto de primera clase

La Asociación de Legumbristas de España es una de las organizaciones profesionales de mayor raigambre en España, remontándose su fundación a 1977, tras constituirse al amparo de la Ley de Asociaciones Profesionales de ese mismo año.



Se trata de una entidad de naturaleza privada y carece de ánimo de lucro, y sus asociados representan más del 80% del volumen de legumbres comercializadas y envasadas en nuestro país. Como complemento, ALE es miembro de pleno derecho de Global Pulse Confederation (GPC), organización mundial de la industria y comercio de legumbres.

El secretario general de la Asociación de Legumbristas afirma que “la rigurosa selección de la materia prima, que garantiza la calidad y homogenización, junto a formatos y presentaciones novedosas, y de atractivas variedades, han ido poco a poco calando en un público cada vez más exigente. Y todo ello, por supuesto, sin olvidar ni un solo momento el componente tradicional”.

“Desde nuestra asociación, y de las empresas de forma individual, -comenta Álvarez- se realizan regularmente campañas informativas y divulgativas, es necesario que organismos y autoridades se impliquen para garantizar que las cualidades de este pequeño tesoro culinario enganchen de nuevo al gran consumidor. A pesar de las cifras positivas registradas los últimos años en nuestro país, con un incremento del consumo, aún estamos muy lejos de las de décadas pasadas y de las recomendaciones nutricionales. Los 3,5 kilos por persona y año actuales equivalen a una ración a la semana, cuando las indicaciones sanitarias recomiendan tres o cuatro”.

### PASTA ALIMENTICIAS, UN SECTOR EN ALZA

El mercado de pastas alimenticias se recuperó en 2022 con el aumento de la producción y también con la mayor demanda procedente del canal HORECA y de la exportación. De acuerdo con los datos de la Encuesta Industrial Anual de Productos 2022, que publica el INE, la producción de pastas alimenticias alcanzó en dicho año las 371.906 toneladas, un 7,2% más que un año antes.

En este dato del INE están incluidas solamente las pastas sin relleno y del total producido, de las que 7.989 toneladas fueron pastas sin cocer ni rellenar, pero con huevo (algo más que en 2021) y el resto (369.917 toneladas) fueron las demás pastas. El valor de todas estas producciones superó los 394,8 millones de euros, unos 129 millones más que en 2021.

En este sector se distingue claramente entre la producción de pasta fresca y la de pasta seca. La pasta seca está muy presente en los hogares y aunque se produjo una mayor presencia de las marcas italianas, en 2022 las marcas de distribución (MDD) dominaron un año más en la cesta de la compra.

Dentro del grupo de la pasta seca, las presentaciones clásicas son las más demandadas. Por su parte, la pasta fresca es aquella que se conserva húmeda después de haber sido amasada, estirada, cortada y cocida (en una primera cocción). Este tipo de pasta se puede consumir tras una ligera cocción. Al igual que en años anteriores, crecieron especialmente las ventas de pasta fresca rellena, que es la más demandada. En este segmento del mercado, la primacía de la marca de distribuidor (MDD) incrementó su cuota de mercado en 2022.

Las marcas de distribución (MDD) tienen una gran importancia en el mercado de la pasta seca pues compiten con un precio más barato. En los últimos años la MDD también ha ido ganando en el segmento de pasta fresca.

En general, todas las empresas siguen la tendencia hacia pastas más ecológicas y alimentos “premium”, al tiempo que también gana terreno la pasta fresca. Asimismo, están empezando a distribuir pastas hechas con legumbres como los “casarecce” de garbanzos y los “penne” de lentejas.

### CONSUMO Y GASTO EN PASTAS

Durante el año 2022, los hogares españoles consumieron 190,6 millones de kilos de pastas y gastaron 476,5 millones de euros de este producto. En términos per cápita, se llegó a 4,1 kilos de consumo y 10,3 euros de gasto.

**Durante el año 2022, los hogares españoles consumieron 190,6 millones de kilos de pastas y gastaron 476,5 millones de euros de este producto. En términos per cápita, se llegó a 4,1 kilos de consumo y 10,3 euros de gasto.**

**El consumo más notable se asocia a la pasta seca (3,7 kilos por persona y año) y a las pastas envasadas (4,0 kilos por persona y año). En términos de gasto, la pasta seca supone un 74,7% mientras que la pasta fresca alcanza un 20,4%.**

**TABLA 1. Consumo y gasto en pastas de los hogares, 2022**

	CONSUMO		GASTO	
	TOTAL (MILLONES KILOS)	PER CAPITA (KILOS)	TOTAL (MILLONES EUROS)	PER CAPITA (EUROS)
TOTAL PASTAS	190,6	4,1	476,5	10,3
PASTAS ALIMENTICIAS	187,6	4,1	456,2	9,9
PASTA SECA	173,0	3,7	358,0	7,7
PASTA FRESCA	14,6	0,3	98,1	2,1
PASTAS GRANEL	0,9	0,0	2,5	0,1
PASTAS ENVASADAS	186,8	4,0	453,6	9,8
PASTAS PARA RELLENAR	3,0	0,1	20,4	0,4

El consumo más notable se asocia a la pasta seca (3,7 kilos por persona y año) y a las pastas envasadas (4,0 kilos por persona y año). En términos de gasto, la pasta seca supone un 74,7% mientras que la pasta fresca alcanza un 20,4%.

Durante los últimos años, el consumo se había incrementado lentamente pero en el ejercicio 2020 se produce un elevado repunte motivado por los efectos de la COVID-19. En los años 2021 y 2022, se está produciendo un ajuste a la baja hacia los niveles previos a la pandemia. En el periodo 2018-2022, el consumo más elevado se produce en el año 2020 con 4,5 kilos por persona, mientras que el mayor gasto se ha registrado en este ejercicio 2022 (10,3 euros por consumidor).

### DIFERENCIAS EN LA DEMANDA DE PASTAS

En términos per cápita, el consumo de pastas presenta distintas particularidades:

- Los hogares de clase alta y media alta cuentan con el consumo más elevado, mientras que los hogares de clase baja tienen el consumo más reducido.
- Los hogares sin niños consumen más cantidad de pastas, mientras que los consumos más bajos se registran en los hogares con niños menores de 6 años.
- Si la persona encargada de hacer la compra no trabaja, el consumo de pastas es superior.
- En los hogares donde compra una persona entre 35 y 49 años, el consumo de pastas es más reducido, mientras que la demanda más elevada se asocia a los hogares donde la compra la realiza una persona con una edad superior a 65 años.
- Los hogares formados por una persona muestran los consumos más elevados de pastas, mientras que los índices más reducidos tienen lugar en los núcleos familiares formados por cuatro miembros.
- Los consumidores que residen en municipios de 2.000 a 10.000 habitantes cuentan con mayor con-

sumo per cápita de pastas, mientras que los menores consumos tienen lugar en los núcleos de población con censos entre 100.000 y 500.000 habitantes.

- Por tipología de hogares, se observan desviaciones positivas con respecto al consumo medio en el caso de jóvenes y adultos independientes, retirados, en los hogares monoparentales y entre las parejas jóvenes sin hijos, mientras que las parejas con hijos, independientemente de la edad de los mismos, y las parejas adultas sin hijos, presentan los consumos más bajos.
- Finalmente, por comunidades autónomas, Cataluña, Baleares y Galicia cuentan con los mayores consumos mientras que, por el contrario, la demanda más reducida se asocia a País Vasco, Navarra y La Rioja.
- En cuanto al consumo extradoméstico de pastas, en 2022 fue de 8,5 millones de kilos, que suponen 0,6 kilos de consumo medio per cápita en este producto al año. Las consumiciones en pastas ascienden a 95,8 millones –de forma concreta, 6,9 por persona-. Durante el último año, un 40,5% de consumidores entre 15 y 75 años han tomado pastas en alguna consumición fuera del hogar.
- En términos per cápita, el consumo extradoméstico de pastas presenta distintas particularidades:
- Las diferencias por sexo no son notables aunque se advierte un consumo ligeramente superior de este producto en hombres.
- Atendiendo a la clase social, los consumidores de alta y media alta tienen un consumo superior de pastas fuera del hogar mientras que la menor demanda de estos productos se produce en los consumidores de clase media baja.
- Por edades, se observa que la demanda extradoméstica per cápita de pastas aumenta a medida que el consumidor tiene más edad llegando al nivel máximo en individuos de 60 a 75 años mientras que las cantidades menores están en consumidores de 20 a 24 años.
- El hábitat de residencia del consumidor de pastas ofrece un patrón concluyente para la demanda

extradoméstica puesto que las variaciones se van haciendo más favorables a medida que aumenta el tamaño de la población. La demanda superior se observa en municipios entre 2.000 y 5.000 habitantes mientras que la más reducida se asocia a pequeños municipios (menores de 2.000 habitantes).

- Finalmente, por áreas geográficas, se observan desviaciones positivas con respecto al consumo extradoméstico medio en las áreas metropolitanas de Madrid y Barcelona, y en Resto de Cataluña y Aragón, mientras que los consumos más reducidos tienen lugar en las zonas Norte-centro, Noroeste, Levante, Resto Centro y Andalucía.

### GASTRONOMÍA MEDITERRÁNEA DE PRIMERA LÍNEA

Los garbanzos, las lentejas, las alubias o los guisantes son de las legumbres que más consumimos y son también un referente en la mejor oferta gastronómica en restauración de primera línea. Al igual que ocurre también con las pastas alimenticias

Así lo valora Pepe Rodríguez, desde el restaurante El Bohío en Illescas (Toledo), cuando afirma que las legumbres son “la base de la dieta, son extraordinarias y de lo más barato, combinan con casi todo y son fáciles de preparar”; lamentándose de que ahora en las ciudades ya “no huelan los portales a cocido”, porque “debido al stress con que vivimos se va más a la comida fácil y rápida, y muy pocas personas se paran a



poner unas lentejas que tardan una hora en hacerse, o unos garbanzos que su preparación es de dos horas o unas judías que pueden tardar casi dos horas y media. La gente cocina menos, y opta por precocinados, horno, salteados, con lo cual estamos perdiendo la cultura del cocinado”.

Pepe Rodríguez afirma que le gustan todas “las legumbres siempre y cuando estén bien elaboradas” y cree que “la calidad de una buena legumbre viene dada por aquella que no tenga pellejo, no sea áspera, que sea fina, delicada, es decir, que cuando compras unas fabas buenas en fresco se te rompan en el paladar, o esos garbanzos finos, sutiles, que no tienen nada que ver con esos pellejudos, que no son nada mantecosos, insípidos y que no transmiten la riqueza de una tierra que los vio nacer”.

En relación con las pastas, este cocinero comenta que se enganchó a la pasta cuando estuvo en Italia una semana, y valoró como tratan estos platos en ese país, “cuando pruebas unos macarrones o una lasaña... eso es otra cosa; aunque en España, a pesar de tener menos cultura por de este producto, también se puede comer muy buena pasta”.

Otro cocinero de prestigio, Queco Arias, de O Curo da Parra, en Santiago de Compostela, se muestra muy partidario de legumbres y pastas “en primer lugar, por tradición, porque forma parte de nuestra cultura; en segundo lugar, y no menos importante, porque son saludables. Su alto contenido en fibra, minerales y vitaminas, así como su bajo porcentaje de grasas, ayudan a prevenir enfermedades cardiovasculares. Son, además, alimentos ideales para controlar el peso”.

“Me gustan todo tipo de legumbres y pastas -afirma este cocinero- pero mis favoritas son las lentejas, las habas, los garbanzos y los guisantes. Hay una simple razón: la costumbre. Es lo que hemos comido en casa desde pequeño. El caldo gallego (habas), las lentejas, la fabada, callos con garbanzos, bacalao con judías, guisantes con jamón, etc.... son platos que nunca han faltado en mi casa ni en ninguna casa/restaurante de Galicia, del Norte en general”.

Una tercera opinión, la de Pedro Olmedo Franco, de Terraza Puerta Sol, en Madrid, quien considera que “desde el punto de vista nutricional, legumbres y pastas son imprescindibles en la pirámide alimentaria como alimento completo y al alcance de toda la población, además de ser parte de la dieta mediterránea y base para la elaboración de infinidad de recetas. Y desde el punto de vista gastronómico, por la enorme versatilidad que ofrecen”. ■