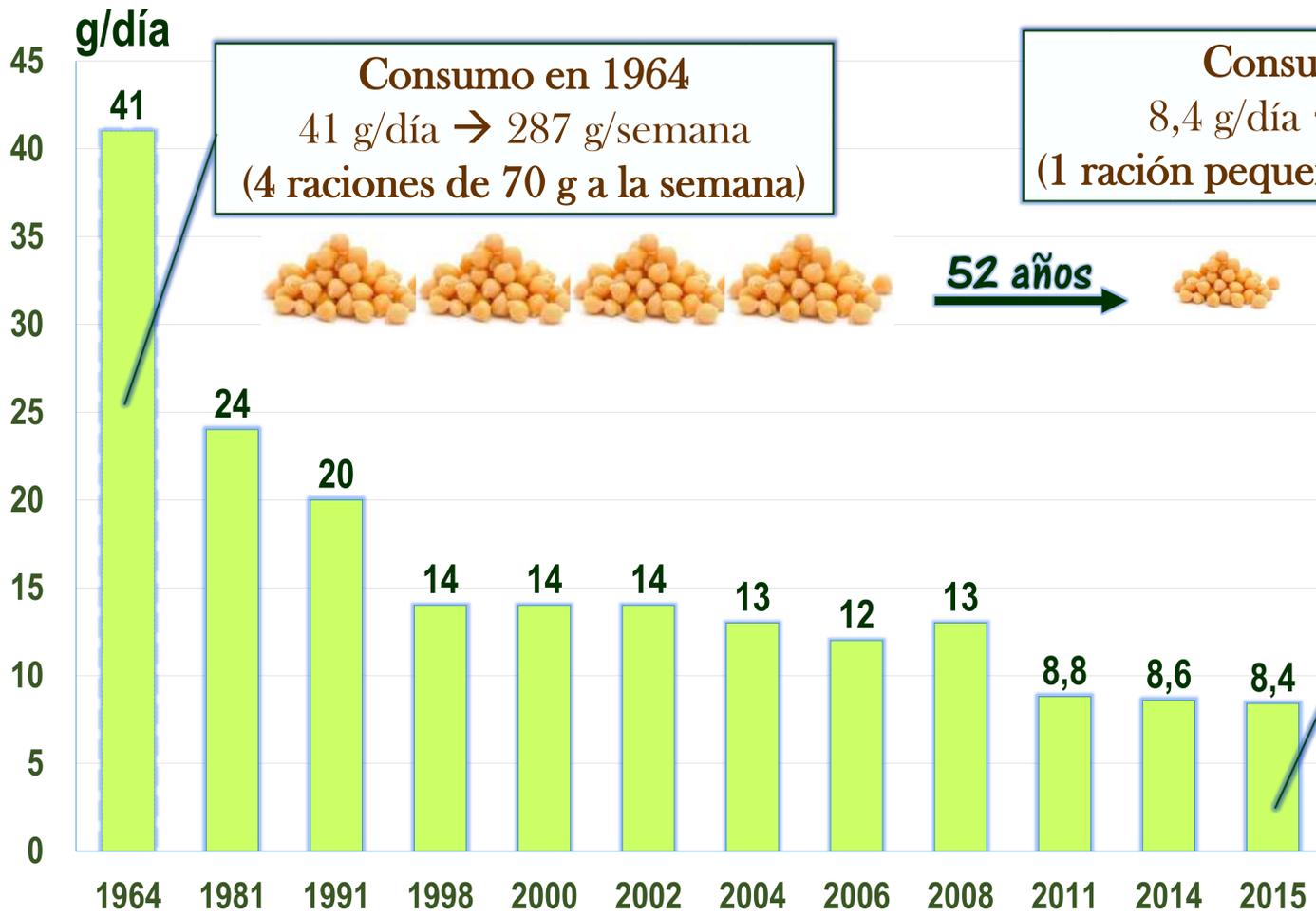


Noche Europea de los Investigadores – 2016 – Facultad de Farmacia - UCM

EVOLUCIÓN DEL CONSUMO DE LEGUMBRES EN ESPAÑA



Consumo en 1964
41 g/día → 287 g/semana
(4 raciones de 70 g a la semana)

Consumo en 2015
8,4 g/día → 59 g/semana
(1 ración pequeña (59 g) a la semana)

Recomendaciones:
2-3 raciones/semana
Peso de la ración: 50-70 g en crudo
100-210 g/semana → 14-30 g/día

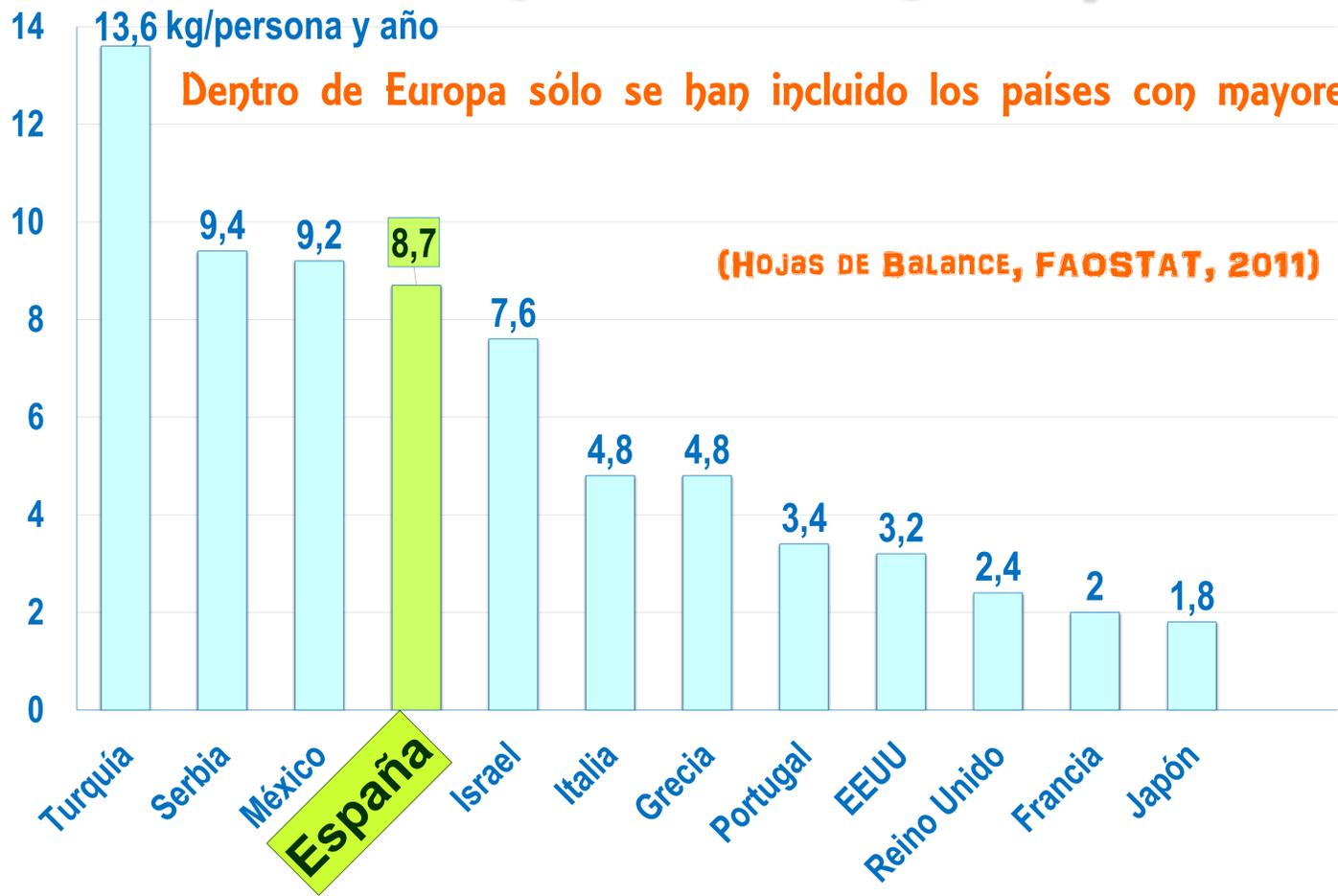
Comen menos legumbres:

- En grandes ciudades
- Mayores ingresos
- Mayor nivel de instrucción
- Familias más jóvenes
- Familias con niños
- En verano



ENNA – Estudio Nacional de Nutrición y Alimentación: 1964-1991 (Varela et al., 1995).
MAPA, Panel de consumo 2000-2008 (del Pozo et al., 2012).
MAGRAMA, 2015.

Consumo de legumbres en algunos países



Come legumbres



We ♥ Legumbres

