

# Legumbres



## **LEGUMBRES ARGENTINAS: LAS PEQUEÑAS CAMPEONAS DE LA NUTRICIÓN**

Argentina ha sido bendecida por la naturaleza con tierras y climas propicios para una enorme variedad de actividades agrícolas, y una de ellas es el cultivo de porotos, garbanzos, arvejas y lentejas.

Además de las excelentes condiciones agroecológicas para su cultivo, el país cuenta en la región legumbreira con un potencial técnico y productivo de nivel superior para el desarrollo agroindustrial y agroexportador.

El esquema de producción de legumbres ha evolucionado favorablemente en los últimos años, y esto se ve reflejado en la calidad de los productos, ampliamente requeridos en el exterior.

Las legumbres argentinas tienen una textura, un sabor y un aroma característicos y únicos. Los porotos (frijoles), por ejemplo, tienen un sabor suave y mantecoso, mientras que las lentejas son terrosas y ligeramente dulces. Los garbanzos también se destacan por su cremosidad y suavidad, su aroma sutil, y la variedad de colores que los hace visualmente muy atractivos.



**De acuerdo con la FAO,  
las legumbres son alimentos  
fundamentales para la nutrición  
y la seguridad alimentaria del mundo.**

### POR QUÉ COMER LEGUMBRES

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), las legumbres son alimentos fundamentales para la nutrición y la seguridad alimentaria del mundo. Estas son algunas de las razones por las cuales se recomienda incorporar el consumo de legumbres en los hábitos de alimentación:

- Son una fuente importante de proteína, ya que contienen el doble que cualquier otra semilla de grano entero, lo que mejora la calidad de las proteínas de las dietas vegetarianas y de las dietas basadas en plantas, especialmente cuando se consumen con cereales.
- Su alto contenido en hierro las convierte en un poderoso alimento para prevenir la anemia ferropénica en mujeres y niños, especialmente al combinarse con alimentos que contienen vitamina C, que mejoran la absorción.
- Poseen una baja proporción de contenido graso e hidratos de carbono.

- Son ideales para las personas que tienen diabetes.
- Pueden disminuir el riesgo de cardiopatías coronarias.
- Son buenas fuentes de vitaminas.
- Están exentas de gluten.
- Son ricas en compuestos bioactivos.
- Promueven la salud ósea.
- Son una buena fuente de vitaminas y minerales, dado que aportan el ácido fólico que interviene en disminuir el riesgo de defectos congénitos del cerebro y de la médula espinal.
- Aportan una cantidad importante de fibras que ayudan al organismo en la regulación de los niveles de glucemia y colesterol.
- Son ricas en sustancias antioxidantes.



## EL MAPA DE LAS LEGUMBRES ARGENTINAS

La industria argentina de las legumbres es sólida, se expande año a año, y los números así lo demuestran.

### Cuánto

La producción de legumbres en la campaña 2022 ocupó una superficie de 775.473 hectáreas, que se cosecharon casi en su totalidad, y alcanzó las 1.151.118 toneladas, con un rendimiento promedio de 1,49 toneladas por hectárea.

La distribución por variedad muestra que el producto con mayor producción fue el poroto, con 679.444 toneladas, seguido por la arveja, con 296.957 toneladas, el garbanzo, con 102.099 toneladas y, por último, las lentejas, con 72.318 toneladas.

En los últimos cinco años, la superficie total sembrada creció sostenidamente y registró un aumento del 7,1%.

### Dónde

La producción de legumbres se concentra en la zona centro y noroeste del país, y la actividad involucra 3726 explotaciones totales, según el Censo Nacional Agropecuario de 2018.

Las zonas de producción por producto son las siguientes:

- **Porotos secos:** NOA (Salta, Jujuy, Tucumán, Santiago del Estero y norte de Santa Fe)
- **Garbanzo:** Centro (Córdoba y Buenos Aires) y NOA (Tucumán y Salta)
- **Lenteja:** Centro (Buenos Aires, centro-sur de Santa Fe y Córdoba)
- **Arveja seca:** Centro (Buenos Aires, centro-sur de Santa Fe y Córdoba)

## Cuándo

El cultivo de las legumbres se realiza en distintas estaciones del año, según la variedad.

Los cultivos estivales abarcan al poroto seco, que se produce principalmente en sus variedades de poroto alubia (blanco) y poroto negro. Por otro lado, las cosechas invernales incluyen a las otras tres especies: las arvejas, las lentejas y los garbanzos.

## Una cadena de gran valor

La cadena de las legumbres comienza con la figura del productor agrícola, quien se encarga de la producción del grano, la comercialización de las semillas, los insumos y los gastos generales para la cosecha, el transporte y el almacenamiento.

Luego, sigue el eslabón industrial, en el que aparecen tres actores principales:

- **La industria seleccionadora**, que clasifica a los granos en función de su calidad, peso, color, calibre y otros atributos, dependiendo del tipo de legumbre de que se trate.

- **La industria enlatadora o fraccionadora**, que produce el grano entero enlatado, envasado o congelado para consumo final.

- **La industria molinera**, que transforma en harina los granos secos enteros o partidos.

La cadena de valor también incluye el apoyo estatal y privado a la producción y, fundamentalmente, a la incorporación de los avances tecnológicos que permiten introducir nuevas especies y variedades, reducir las pérdidas poscosecha, obtener productos diferenciados y mejorar las propiedades orgánicas de los productos. Uno de los avances más relevantes de la cadena es el aumento del rendimiento de la producción primaria, manteniendo el mismo nivel de calidad del grano. En este tipo de investigaciones, participa activamente el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) a través de sus estaciones experimentales.

## LAS LEGUMBRES ARGENTINAS CONQUISTAN EL MUNDO

El consumo de legumbres viene creciendo en el mundo, lo que significa una gran oportunidad para el país.

En Argentina, el sector de legumbres tiene un fuerte potencial de crecimiento y de derrame para las economías regionales, cuenta con un desenvolvimiento operativo muy eficaz y presenta un fuerte sesgo exportador: se exporta más del 60% de lo producido. En 2021, fuimos el primer país exportador de porotos del mundo y estamos entre los 10 primeros en la exportación de arvejas y garbanzos.

**En 2021, fuimos el primer país exportador de porotos del mundo y estamos entre los 10 primeros en la exportación de arvejas y garbanzos.**

### Números y destinos

Las exportaciones del sector vienen creciendo de forma sostenida, con un pico máximo de exportaciones en toneladas en 2016. En 2021, el valor exportado total fue de USD 489 millones, lo que evidenció un crecimiento del 6% respecto del año anterior. El precio promedio implícito de las exportaciones del complejo legumbres en 2021 se ubicó en USD 852 por tonelada.

Las legumbres se exportan a más de 20 países. El 85% se exporta a Brasil, Venezuela, Turquía, Argelia y Colombia; el resto, a Emiratos Árabes Unidos, Pakistán, Portugal, Filipinas, China, Israel, Francia, República Dominicana, Jordania, Bulgaria, Senegal, Polonia, Alemania, Países Bajos, Estados Unidos, Uruguay y Líbano.

**En 2021, el valor exportado total fue de USD 489 millones, lo que evidenció un crecimiento del 6% respecto del año anterior. El precio promedio implícito de las exportaciones del complejo legumbres en 2021 se ubicó en USD 852 por tonelada.**



## Envases seguros

Las legumbres se envasan en bolsas, cajas, latas o paquetes herméticos que impiden la entrada de aire y humedad. Esto ayuda a conservar su frescura, evitar la oxidación y prevenir la proliferación de microorganismos que puedan afectar la calidad.

Los envases son fabricados con diversos materiales, como plástico, papel o tejido, y tienen diversos tamaños, desde pequeñas bolsas de consumo individual hasta paquetes más grandes para uso comercial o industrial; además, se adaptan a las necesidades de distintos tipos de consumidores.

Estos formatos incluyen el embalaje a granel (grandes volúmenes, por lo general en contenedores marítimos, en bolsas o sacos de 25 kg, 50 kg o incluso más grandes), envases al vacío (mantienen la frescura y calidad de las legumbres y prolongan su vida útil), y envases fraccionados, que facilitan la distribución y venta minorista en el país importador.



## El viaje más seguro

La logística y el transporte internacional de las legumbres argentinas son aspectos fundamentales para llevar estos productos a los mercados internacionales.

Contamos con una infraestructura logística desarrollada que incluye puertos marítimos, aeropuertos, terminales de carga, carreteras y ferrocarriles. Estas infraestructuras permiten la movilización eficiente de las legumbres, desde las regiones productoras hasta los puntos de embarque y exportación.

Para el transporte terrestre, se utilizan contenedores y camiones refrigerados que mantienen las legumbres en condiciones óptimas.

Una gran parte de la producción de legumbres argentinas se exporta en contenedores refrigerados, a través del transporte marítimo. Son claves los puertos de Buenos Aires, Rosario y Bahía Blanca.

El transporte aéreo se utiliza para envíos de legumbres de alto valor y para acceder a mercados más distantes en un tiempo más corto. Los aeropuertos internacionales, como el Aeropuerto Internacional de Ezeiza en Buenos Aires, facilitan el envío rápido de productos a través de vuelos de carga.

### La confianza, un componente tan importante como el sabor

El sistema de información y trazabilidad integral es central para la transparencia de las relaciones comerciales. De la misma manera, la implementación de registros de productores, establecimientos, comercializadores y trabajadores permite establecer mecanismos de formalización en la totalidad de la cadena de valor.

En el ámbito del comercio internacional, el objetivo estratégico del Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) es responder al incremento de la demanda diferenciada de alimentos y garantizar sanitariamente la cadena agroalimentaria en el escenario mundial a fin de aumentar de manera sostenida los intercambios de alimentos y agroproductos. Por eso, cada establecimiento que tenga intención de exportar debe contar con la debida habilitación del Senasa.

A su vez, las acciones del Senasa se implementan dentro del marco establecido por la evaluación de directrices y recomendaciones de los organismos internacionales de referencia de los cuales Argentina es miembro. Como tal, nuestro país participa activamente en los distintos foros técnicos, establece procedimientos para transparentar las garantías exigidas por los países compradores, lo cual permite la apertura de nuevos mercados de destino de las exportaciones, y tiene una participación conjunta y activa con los países de intercambio para definir parámetros técnicos de inocuidad, calidad y sanidad de los alimentos involucrados en este intercambio comercial.



El Senasa dispone de un sistema de certificación de exportaciones confiable y seguro, que garantiza un proceso de control y certificación que nace en el campo y termina con la efectiva puesta a bordo o con la salida del país de los productos certificados.

Además del Senasa, entre las principales cámaras y entidades que nuclean, protegen e impulsan al sector, se encuentran la Cámara Argentina de Legumbres de la República Argentina (CLERA), el Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria (INTA) y la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos.

Agencia Argentina  
de Inversiones  
y Comercio Internacional



Ministerio de Relaciones Exteriores,  
Comercio Internacional y Culto  
**Argentina**

