

Relevamiento sobre el consumo de legumbres en personas mayores del partido de La Matanza, Buenos Aires

Assessment of Legume Consumption Among Older Adults in La Matanza, Buenos Aires

Lic. Yudi Mariana¹, Lic. Traverso Regina¹, Lic. Barciocco Mariana¹, Mgtr. Basilio Alejandra¹, Lic. Barcos Verónica¹, Lic. Billaud María de los Ángeles², Mgtr. Ragusa Marina¹.

¹Grupo de estudio "Nutrición en las Personas Mayores", Asociación Argentina de Licenciados en Nutrición (AALEN),

²Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP)

Resumen

Introducción: Las legumbres son alimentos económicos y versátiles que forman parte de una alimentación saludable. Sus beneficios incluyen el aporte de proteínas, fibra, vitaminas, minerales, el bajo contenido de grasa y sodio, y el bajo índice glucémico. El objetivo del estudio fue relevar el consumo de legumbres en personas mayores afiliadas al Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP) del partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, que concurrían a actividades socio-recreativas grupales.

Materiales y método: estudio observacional, descriptivo y transversal. Participaron personas mayores afiliadas al Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP) en el partido de La Matanza, que asistieron a actividades socio-recreativas. La recolección de datos se realizó mediante una encuesta autoadministrada a través de un formulario digital de Google Forms, en la cual se indagó acerca del consumo de legumbres, la frecuencia de consumo, los motivos de no consumo, momentos del año en los que las consumen, los tipos y presentaciones más consumidos, las formas de preparación habituales y la percepción de las legumbres como un alimento saludable. Los datos se procesaron con SPSS Statistics v.25.

Resultados: 155 personas completaron el cuestionario. El 91,6% consumía legumbres. Los motivos principales por los cuales no las consumían fueron el gusto (46,2%) y la intolerancia (30,8%). Entre quienes consumían legumbres, el 94,4% las consideraba saludables. Las frecuencias de consumo más elegidas fueron "una vez por semana" y "menos de una vez por semana" (33,1% cada una). El 88,7% las consumía todo el año. Las más consumidas fueron lentejas (31,6%), garbanzos (22,1%) y arvejas secas (20,2%), compradas como legumbres secas (56,1%). Las preparaciones más frecuentes fueron guisos (44,5%), medallones (21,0%) y pastas para untar (19,0%).

Conclusiones: las legumbres fueron percibidas como saludables y consumidas durante todo el año por la mayoría de las personas encuestadas; sin embargo, su inclusión se limitó a una frecuencia semanal o menor, concentrándose el consumo en lentejas y garbanzos, empleadas principalmente en preparaciones tradicionales, como guisos, realizadas a partir de legumbres secas. Entre quienes no las consumían, los motivos principales fueron el gusto y la falta de tolerancia.

Palabras clave: Legumbres; Consumo de Alimentos; Adulto Mayor; Encuestas y Cuestionarios; Conducta Alimentaria.

Abstract

Introduction: Legumes are affordable and versatile foods that are part of a healthy diet. Their benefits include providing protein, fiber, vitamins, and minerals, as well as their low fat and sodium content and low glycemic index. The aim of this study was to assess legume consumption among older adults affiliated with the National Institute of Social Services for Retirees and Pensioners (Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados, INSSJP) in La Matanza, Buenos Aires Province, who attended group social and recreational activities.

Materials and Methods: An observational, descriptive, cross-sectional study was conducted. Participants were older adults affiliated with the National Institute of Social Services for Retirees and Pensioners (INSSJP) in La Matanza who attended social and recreational activities. Data were collected through a self-administered survey using a digital Google Forms questionnaire. The survey assessed legume consumption, consumption frequency, reasons for non-consumption, times of the year when legumes were consumed, the most frequently consumed types and forms, usual preparation methods, and perceptions of legumes as a healthy food. Data were analyzed using SPSS Statistics version 25.

Results: A total of 155 participants completed the questionnaire. Overall, 91.6% reported consuming legumes. The main reasons for not consuming legumes were dislike (46.2%) and intolerance (30.8%). Among those who consumed legumes, 94.4% considered them healthy. The most frequently reported consumption frequencies were "once a week" and "less than once a week" (33.1% each). Most participants (88.7%) consumed legumes throughout the year. The most commonly consumed legumes were lentils (31.6%), chickpeas (22.1%), and dried peas (20.2%), with dried legumes being the most common form of purchase (56.1%). The most frequent preparations were stews (44.5%), patties (21.0%), and spreads (19.0%).

Conclusions: Most participants perceived legumes as healthy foods and consumed them throughout the year; however, their inclusion in the diet was limited to a weekly or less frequent intake, with consumption concentrated on lentils and chickpeas, mainly used in traditional preparations such as stews made from dried legumes. Among non-consumers, the main reasons for not consuming legumes were dislike and intolerance.

Keywords: Legumes; Food Consumption; Aged; Surveys and Questionnaires; Feeding Behavior.



DIAETA es propiedad de la Asociación Argentina de Licenciados en Nutrición y mantiene la propiedad intelectual.

ISSN 0328-1310
ISSN 1852-7337 (En línea)

Contacto:

Mgtr. Marina Ragusa,
lic.mragusa@gmail.com

Recibido: Recibido: 03/06/25.

Envío de revisiones al autor: 26/09/25. Recepción versión

corregida: 18/12/25.

Aceptado en su versión

corregida: 14/06/26.

Declaración de conflicto

de intereses: las autoras declaran no presentar conflictos de intereses en el presente trabajo.

Fuente de financiamiento:

manuscrito realizado por el grupo de estudio de AALEN "Nutrición en las Personas Mayores", el cual no posee financiamiento.

Este es un artículo open access licenciado por Creative Commons Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Licencia Pública Internacional — CC BY-NC-SA 4.0. Para conocer el alcance de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/legalcode.es>



Indizada en LILACS, Scielo y EBSCO; catálogo del sistema LATINDEX. Incorporada al Núcleo Básico Revistas Científicas Argentinas, CONICET

Introducción

El Código Alimentario Argentino define a las legumbres como los frutos y las semillas de las leguminosas (1). Estas se cultivan para consumo humano y como alimento de animales. Si bien, entre los más conocidos se encuentran las lentejas, los porotos, los garbanzos y las arvejas, existe una amplia variedad de legumbres, con beneficios dentro de los cuales pueden enumerarse la seguridad alimentaria, la nutrición, la salud, el cambio climático y la biodiversidad (2).

En cuanto al impacto ambiental, las legumbres tienen un bajo impacto en comparación con otras fuentes de proteína, especialmente la animal. Son eficientes en la fijación de nitrógeno, lo que mejora la fertilidad del suelo y reduce la dependencia de fertilizantes sintéticos. Además, para su producción se requiere menos agua en comparación con otras proteínas como la carne (3).

Dentro de los beneficios nutricionales se destacan el bajo contenido en grasa y sodio, el bajo índice glucémico, la ausencia de gluten y colesterol (4). Además, aportan una importante cantidad de carbohidratos, fibra dietética, vitaminas del complejo B, hierro, folato, magnesio, zinc y potasio (5). El contenido de proteína de las legumbres oscila entre el 17% y el 30% del peso seco y proporciona hasta 30 g de fibra por 100 g de peso seco. La fibra se asocia con una menor absorción de triglicéridos y un mejor control glucémico (6). Las legumbres también generan un aumento de la saciedad por su aporte proteico y de fibra; sin embargo, este efecto no parecería ser mayor que el aportado por alimentos proteicos de origen animal (7,8).

En las personas mayores, el consumo de legumbres reviste un interés particular dado que constituyen una fuente accesible de proteínas y fibra dietética, nutrientes clave en la prevención y manejo de síndromes geriátricos, como la sarcopenia, la fragilidad y el estreñimiento (9). La sarcopenia es considerada un síndrome geriátrico, caracterizado por la afectación progresiva y generalizada del músculo esquelético y de la función muscular, asociada a un aumento de la probabilidad de complicaciones de impacto negativo en las personas mayores (10). La ingesta de energía y proteínas suele ser menor en las personas mayores, y a su vez, se describe una asociación inversa significativa entre la ingesta de proteínas y la sarcopenia, siendo los niveles de consumo de proteínas consistentemente menores en grupos con sarcopenia en comparación con aquellos sin la afección. Los patrones alimentarios con consumo regular de legumbres, como la dieta mediterránea, contribuirían a mantener la masa y la fuerza muscular, y resulta beneficiosa en contextos de riesgo de malnutrición o de enfermedades metabólicas crónicas (11,12). El hecho de que las legumbres sean un alimento con proteínas de origen vegetal de bajo costo, rico en fibra, con bajo contenido de grasa y sodio, les aporta a las legumbres un efecto potencialmente favorable en las patologías metabólicas (6).

El estado de la cavidad bucal es determinante en la ingesta de nutrientes y estado nutricional en personas mayores. La pérdida de piezas dentales dificulta la masticación, afecta la deglución y aumenta el tamaño del bolo alimentario. Las personas mayores con pérdida dental severa tienden a evitar alimentos más duros como

Mariana Yudi.
ID 0009-0003-6368-4585,
Lic. en Nutrición,
lic.marianayudi@gmail.com

Regina Traverso.
ID 0009-0006-2767-9043, Lic. en
Nutrición,
reginatraverso01@gmail.com

Mariana Barciocco.
ID 0009-0002-1751-4123,
Lic. en Nutrición,
marianabarciocco@gmail.com

Alejandra Basilio.
ID 0009-0000-7720-2151.
Lic. en Nutrición,
Mgtr. en Gerontología Clínica,
lic.alejandra.basilio@gmail.com

Verónica Barcos.
ID 0000-0003-1488-8437.
Lic. en Nutrición,
verobarcos@hotmail.com

María de los Ángeles Billaud.
ID 0009-0003-4754-4646.
Lic. en Nutrición,
mbillaud@pami.org.ar

Marina Ragusa.
ID 0009-0008-3835-4839.
Lic. en Nutrición,
Mgtr. en Tecnología de los alimentos,
Mgtr. en Gerontología Clínica,
lic.mragusa@gmail.com

Cómo citar:

Yudi, M y col. Relevamiento sobre el consumo de legumbres en personas mayores del partido de La Matanza, Buenos Aires. DIAETA (B.AIRES) 2026; 44: e2604405

carnes, frutas y verduras (13). En este contexto, las legumbres se presentan como una alternativa por la textura suave, que adquieren mediante un adecuado pretratamiento y cocción (14).

Las Guías Alimentarias para la Población Argentina (GAPA) incluyen a las legumbres, junto con cereales, papa, choclo y batata, en uno de los grupos que forman parte de una alimentación saludable. Recomiendan cuatro porciones diarias de este grupo; en el caso de las legumbres, la porción equivale a media taza o 125 g cocidos. Dentro de sus mensajes, el documento menciona la incorporación de legumbres en combinación con cereales como una alternativa de reemplazo de la carne en algunas comidas (15).

En Argentina, las legumbres son un componente esencial de la dieta local, aunque su consumo varía entre regiones del país. Según la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud (ENNyS), su consumo es menor al recomendado por las guías alimentarias locales. Sólo una minoría de la población las consume regularmente, a pesar de su valor nutricional, beneficios económicos (16) y su versatilidad culinaria en preparaciones habituales como guisos, ensaladas, hamburguesas y otros platos típicos de nuestras costumbres. A nivel mundial, el consumo promedio de legumbres es de aproximadamente 8 kg per cápita, mientras que en Argentina alcanza apenas 800 g por habitante por año, según un informe de la Cámara de Legumbres de la República Argentina, con las lentejas como el 60% de ese valor. El bajo consumo de legumbres en la población argentina merece mayor análisis, especialmente si se considera que el país se destaca como productor y exportador de algunas legumbres, como porotos y lentejas (17).

En las GAPA se enumeran, dentro de los posibles obstáculos para el consumo de legumbres, el desconocimiento sobre la variedad de legumbres, la creencia de que requieren mayor tiempo de cocción, la mayor accesibilidad a variedades refinadas, el hábito de consumir amasados de panadería y ultraprocesados a base de harinas

refinadas y la baja o nula inclusión de legumbres en los menús escolares o laborales (15).

El estudio realizado por Díaz D. y col. (18) muestra que el consumo aparente del grupo de alimentos formado por cereales, legumbres y feculentas se mantiene estable a nivel mundial hace 57 años en 216 a 219 kg/persona/año, mientras que en Argentina disminuyó un 22% de 219 kg/persona/año entre 1961 y 1963; a 172 kg/persona/año del año 2016 a 2019. Cabe destacar que no está detallado el consumo diferenciado de legumbres. A partir de la Encuesta Nacional de Gastos de Hogares (ENGHo), Zapata M.E. y col. (19) refieren que el consumo de legumbres es muy bajo (<5 g/d) con cifras discretamente más altas en los hogares rurales.

El objetivo de este estudio fue relevar el consumo de legumbres en personas mayores afiliadas al Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP) del partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, que concurrían a actividades socio-recreativas grupales.

Materiales y método

Se realizó un estudio descriptivo, observacional y transversal. El muestreo fue consecutivo, no aleatorio, por conveniencia. Se incluyeron personas de 60 años y más, afiliadas al INSSJP en la Unidad de Gestión Local correspondiente al partido de La Matanza en la provincia de Buenos Aires, Argentina, que asistieron a actividades socio-recreativas entre junio y noviembre del año 2024, y se excluyó a quienes no dieron su consentimiento para participar del estudio. Se llevó a cabo una encuesta autoadministrada mediante un formulario digital de Google Forms, enviado a los dispositivos móviles de los participantes a través de WhatsApp durante el horario de la actividad. Previamente, se les explicó la modalidad y el objetivo del estudio.

Debido a la falta de cuestionarios validados para el objetivo de investigación, el instrumento

fue elaborado por las autoras del estudio y estuvo conformado por diez preguntas cerradas. Inicialmente, se realizó una prueba piloto con personas mayores de 60 años de la población general para comprobar la comprensión y facilidad del instrumento.

En la encuesta se preguntó sobre el consumo de legumbres y, en quienes respondieron no consumirlas, se indagó sobre los motivos de no consumo. A quienes afirmaron consumirlas, se les preguntó sobre la frecuencia semanal de consumo, momento del año en el que las utilizan, tipos y formas de presentación que compran, preparaciones habituales en las cuales las consumen y sobre su percepción como alimento saludable.

Al acceder a la encuesta digitalizada, los/as participantes visualizaron en primer lugar un texto de bienvenida y una breve explicación de la encuesta. Luego, quienes desearon participar del estudio brindaron su consentimiento informado y finalmente, accedieron a las preguntas. Se informó a cada participante que participó del trabajo de investigación sobre el compromiso moral, ético y la confidencialidad en el manejo de los datos recopilados. Se salvaguardaron los derechos, dignidad e integridad de las/los sujetos de investigación respetando la Ley 3301 sobre Protección de Derechos de Sujetos en Investigaciones en Salud. Se resguardó la intimidad y la protección de los datos de los/as sujetos de acuerdo a la Ley 25.326 (Ley de Protección de los datos personales), al implementar el anonimato y la confidencialidad de la información. El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en investigación del Hospital Nacional Profesor Alejandro Posadas (Código de registro 875EMnPeSO/24; el 23 de mayo de 2024).

Se realizó el análisis estadístico con el programa informático SPSS Statistics v.25. Para todas las variables se estableció la distribución de frecuencias y los porcentajes en relación con el total de casos.

Resultados

El partido de La Matanza cuenta con 152.857 personas de 60 y más años afiliadas al INSSJP, siendo el 66% representado por mujeres. El rango de edad de 60 a 69 años cubre el 38% y de 70 a 79 años, el 41%.

La muestra quedó conformada por 155 personas mayores, predominantemente mujeres, con una distribución etaria concentrada entre los 60 y 79 años; el 55,5% pertenecía al rango de 60 a 69 años (Tabla 1).

Tabla 1. Datos generales de las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=155).

		n	%
Rango de edad (años)	60-69	86	55,5 %
	70-79	63	40,6 %
	80-89	6	3,9 %
Género	Masculino	10	6,5 %
	Femenino	145	93,5 %

Se observó una prevalencia de consumo de legumbres entre los participantes del 91,6% (Figura 1). Las razones principales para el no consumo fueron de índole sensorial (“no les gustan”) o digestiva (“no las toleran”) (Figura 2).

En cuanto a la frecuencia, el consumo se concentró en patrones esporádicos: un tercio de los encuestados reportó consumirlas “una vez por semana”, otro tercio “menos de una vez por semana”, y el 21,8% y el 12% reportaron consumirlas dos y tres veces por semana, respectivamente (Figura 3). La estacionalidad no representó una barrera, dado que la mayoría de los participantes las consumían durante todo el año (Figura 4).

Los tipos de legumbres más consumidos fueron las lentejas, seguidas por los garbanzos y las arvejas secas (Figura 5). Respecto a la presentación, la compra de legumbres secas fue la modalidad dominante, mientras que el consumo

Figura 1. Prevalencia de consumo de legumbres en las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=155).

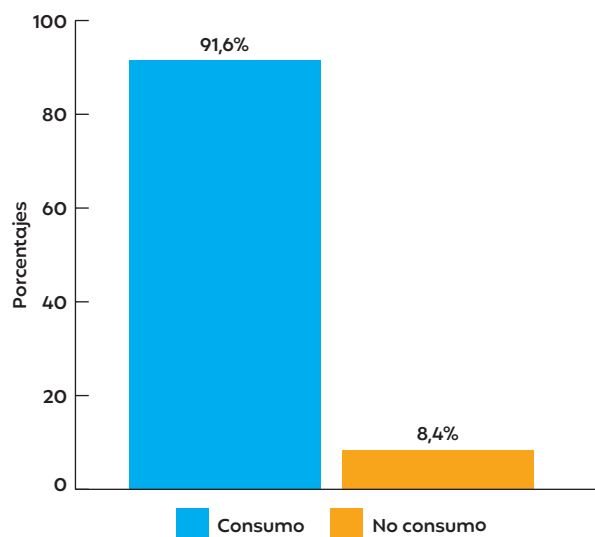


Figura 2. Motivos de no consumo en legumbres de las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=13).

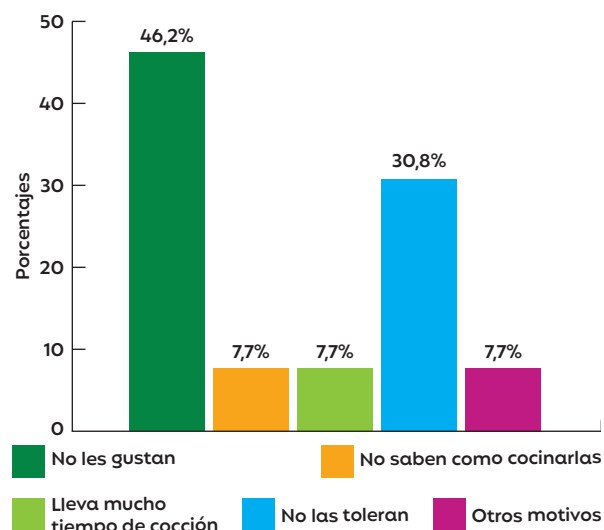


Figura 3. Frecuencia de consumo semanal de legumbres en las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=142).

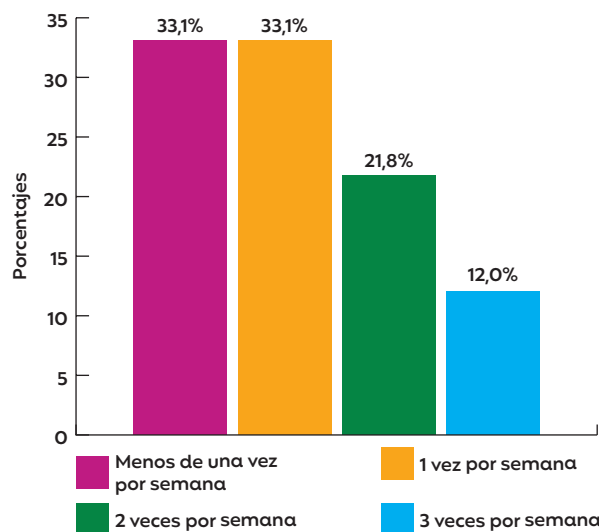
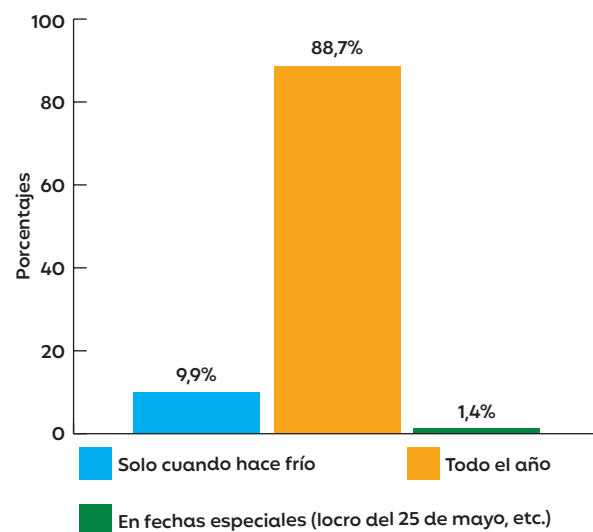


Figura 4. Momentos del año del consumo de legumbres en las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=142).



en formatos innovadores, como los texturizados, fue marginal (Figura 6). Finalmente, las preparaciones tradicionales fueron las más populares. Los guisos representaron

la principal forma de consumo, seguidos por los medallones y las pastas para untar (Figura 7). La mayoría de quienes consumían legumbres las percibía como un alimento saludable (Figura 8).

Figura 5. Consumo de legumbres por tipo en las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=142).

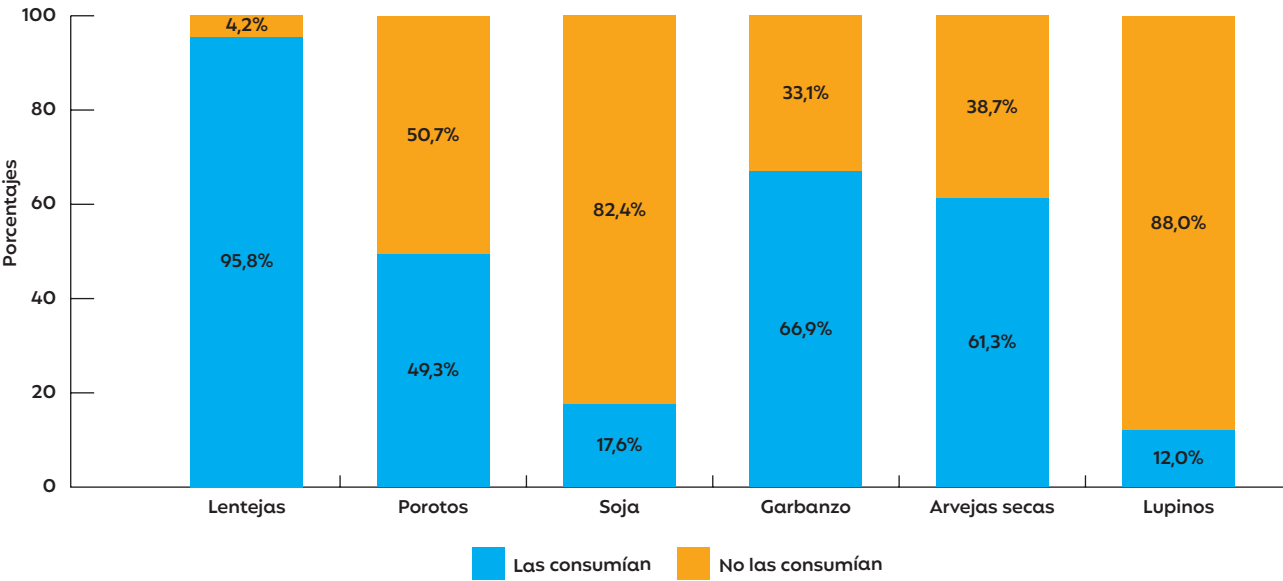


Figura 6. Formas de presentación de las legumbres compradas por las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=142).

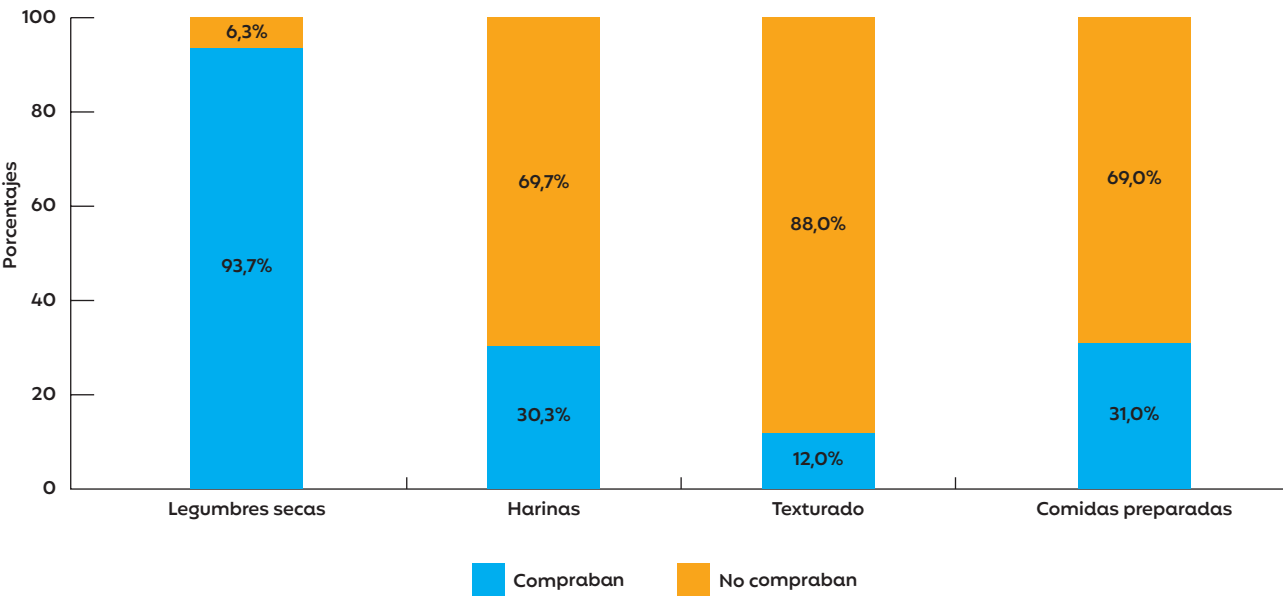


Figura 7. Tipo de preparaciones en las que incorporan las legumbres las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=142).

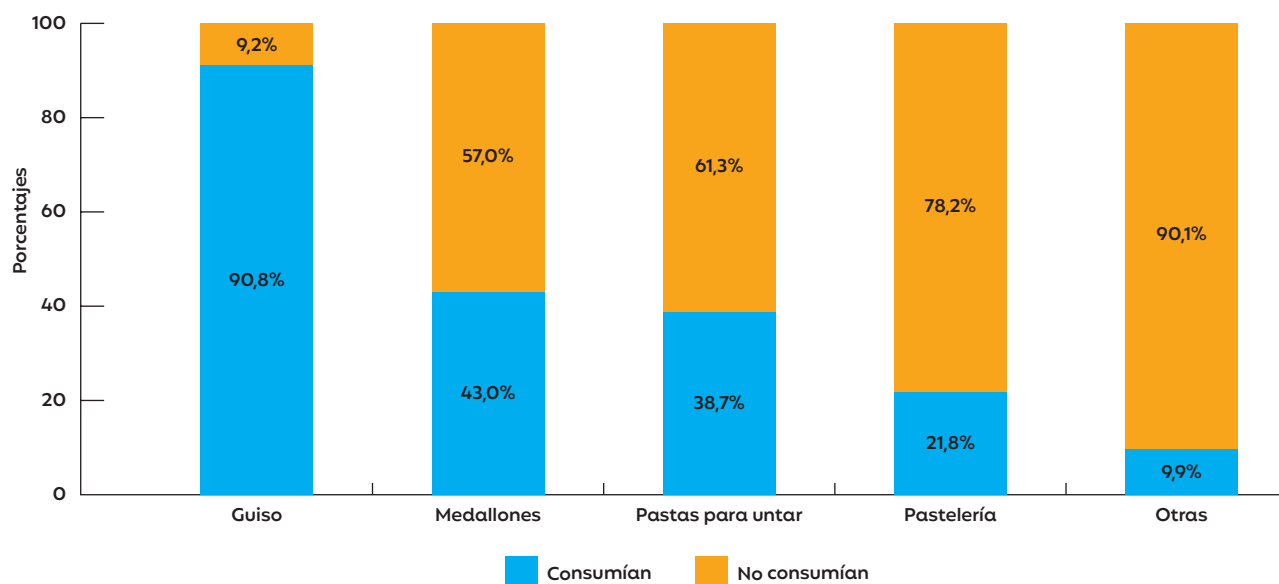
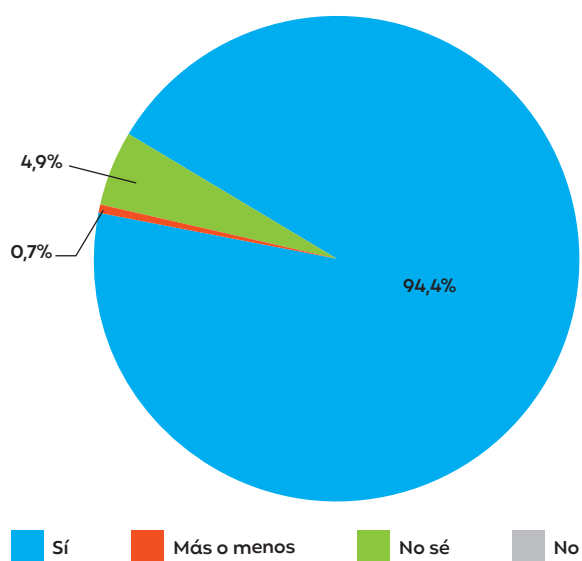


Figura 8. Valoración de las legumbres como alimento saludable por parte de las personas mayores encuestadas en el partido de La Matanza, provincia de Buenos Aires, Argentina (n=142).



Discusión y conclusión

En este estudio, el relevamiento realizado sobre el consumo de legumbres en personas mayores afiliadas al INSSJP del partido de La Matanza que participaron de actividades socio-

recreativas, permitió observar que casi el 92% las consumía, lo cual es alentador considerando las recomendaciones alimentarias nacionales e internacionales y que el promedio de consumo de legumbres a nivel nacional es sustancialmente bajo en comparación con las recomendaciones establecidas por las GAPA (20). Este contexto refuerza la importancia de evaluar localmente los hábitos alimentarios para identificar zonas donde las recomendaciones no se logran cumplir.

En un estudio de Argentina en el cual se evaluaron los hábitos de consumo de alimentos y bebidas de hogares, utilizando la información recabada en la ENGHo (20,21), se encontró que en las viviendas donde habitaban solo personas mayores, el consumo aparente de legumbres era de 8,9 g/día (IC 95%: 8,85; 8,94 g), siendo muy superior al observado en aquellos hogares donde vivían mayores de 60 años junto al resto del grupo familiar (3,7 g/día; IC 95%: 3,69; 3,72) (22).

Por otro lado, el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud (ELANS) evaluó el consumo de alimentos de una muestra urbana de entre 15 y 65 años, de ocho países de América Latina, incluida Argentina. El objetivo fue proporcionar datos actualizados sobre la ingesta

dietética de los principales grupos de alimentos que se relacionan con el riesgo de enfermedades no transmisibles y verificar las posibles diferencias entre países, edad, género y factores sociodemográficos. De Argentina se incluyeron 1266 participantes con un consumo promedio de 4 g de legumbres por día (mujeres 4,6 g/día y hombres 3,2 g/día). Al dividir a los participantes en grupos etarios se observó un mayor consumo en el grupo de más de 50 años (5,2 g/día). Al comparar los resultados hallados con la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para el consumo de legumbres (100 g/día), se encontró que sólo el 1% de la muestra de Argentina alcanzó esta recomendación (23).

A nivel internacional, el proyecto SENECA (*Survey in Europe on Nutrition and the Elderly: a Concerted Action*), en España, pudo brindar información de las legumbres por separado al grupo general de cereales y derivados, permitiendo una lectura más precisa de su consumo real. Reveló que las personas mayores de 60 años consumían legumbres a diario, aunque con diferencias significativas según el sexo (12,7-16,2 g/día en varones y 7,2-9,8 g/día en mujeres) (24).

Es importante resaltar que la mayoría de las recomendaciones (20) y estudios publicados en Argentina y a nivel internacional evalúan el consumo de legumbres dentro de un grupo que incluye otros alimentos, y son muy pocos los estudios que las evalúan de forma aislada. Por otro lado, es escasa la evidencia hallada sobre el consumo de legumbres en personas mayores, debido a que gran parte de los antecedentes publicados hacen referencia al consumo de la población general o en mayores de 18 años, como es el caso de la Segunda ENNyS (16). Conocer las particularidades de los hábitos de consumo de alimentos y bebidas de las personas mayores resulta de gran utilidad para buscar estrategias tendientes a mejorar la alimentación de un grupo poblacional en franco crecimiento (22).

Entre los hallazgos positivos sobre el consumo de legumbres, en este estudio se observó que la mayoría de los participantes las consideraron un alimento saludable. A pesar de este resultado alentador, las barreras que pueden limitar su consumo fueron la falta de tolerancia o el desagrado hacia el alimento. Estas barreras coinciden con lo descrito en la literatura, donde se señaló el desconocimiento, los mitos sobre la complejidad de su preparación, malestares gastrointestinales y la falta de su inclusión en menús escolares o laborales como factores determinantes (20). Esto destaca la importancia de desarrollar estrategias educativas y de promoción para el consumo de legumbres (25,26).

Por otro lado, se identificó que la frecuencia de consumo de legumbres, en la población evaluada, fue baja (principalmente “una vez por semana” o menos) en comparación con la sugerencia de consumo de las guías alimentarias locales, que promueven su incorporación más regular como parte de una dieta balanceada, y datos de otros estudios que indican un consumo más frecuente. Un estudio realizado en la Región Este (RE) y Región Oeste (RO) de la Provincia de Catamarca, en Argentina, halló que el 14% de las personas mayores de la RE y el 30% de los de la RO consumían legumbres con una frecuencia moderada (2-3 veces/semana) (27).

En relación con el tipo de legumbre consumida, se halló que la mayoría prefería las lentejas, seguida por los garbanzos y las arvejas secas, lo cual concuerda con lo indicado en distintos estudios de Argentina (20,27,28).

Un punto clave observado en la presente investigación fue la preferencia por preparaciones tradicionales como guisos (44,5%), seguidos por medallones y pastas para untar, y la adquisición de legumbres en formatos de legumbres secas (56,1%) lo cual representa una oportunidad para diversificar recetas y formatos de presentación, promoviendo opciones que amplíen su utilidad culinaria y aumenten su presencia en la dieta diaria.

Si bien el consumo en la población estudiada demostró predisposición favorable hacia las legumbres, el grupo encuestado presentó características particulares debido a su inclusión a partir de estar participando en actividades socio-recreativas en la localidad de La Matanza y no ser una muestra aleatoria. Esto impide realizar una inferencia a la población general de personas mayores marcando la necesidad de continuar en esta línea, replicando el relevamiento en otras jurisdicciones.

Por otro lado, se plantea la necesidad urgente de redirigir políticas públicas hacia este grupo etario en crecimiento, cuya representación en la población total argentina se estima que alcance el 25% para el año 2050 (29). En este sentido, fomentar el consumo de legumbres mediante programas de educación nutricional y estrategias inclusivas, como su incorporación en menús en los comedores comunitarios y hospitalarios, no solo beneficiará la salud de la población mayor, sino que también contribuirá a una mejora económica, dado su bajo costo y alta relación costo-beneficio.

En conclusión, los resultados del presente estudio revelan que las legumbres son percibidas como saludables y consumidas durante todo el año por la mayoría de las personas encuestadas; sin embargo, su inclusión se limitó a una frecuencia semanal o menor, concentrándose el consumo en lentejas y garbanzos, empleadas principalmente en preparaciones tradicionales, como guisos, realizadas a partir de legumbres secas. Entre quienes no las consumían, los motivos principales fueron el gusto y la falta de tolerancia.

Agradecimientos

Las autoras agradecen a la Asociación Argentina de Licenciados en Nutrición (AALEN), al Instituto Nacional de Servicios Sociales para Jubilados y Pensionados (INSSJP), a la Universidad Nacional de La Matanza y a los agentes que llevan a cabo las actividades socio-recreativas en el partido de La Matanza por haber colaborado en la ejecución del trabajo de campo.

Referencias bibliográficas

1. Ley N° 18.284. Código Alimentario Argentino. Boletín Nacional de la República Argentina. 28 de julio de 1969.
2. FAO. Legumbres: semillas nutritivas para un futuro sostenible. 1era Edición. Roma. FAO, 2016.
3. Jensen LS, Schjoerring JK, Van der Hoek KW, et al. Benefits of nitrogen for food, fibre and industrial production. In Sutton MA, Howard CM, Erisman JW, et al (Eds.). The European nitrogen assessment: sources, effects and policy perspectives. Cambridge University Press, 2011. P 32-61.
4. Flores Fernández J, Durán Lugo R, Leal Martínez MG, Baéz González JG. Cereales y legumbres: Alternativas a la carne roja desde la perspectiva del valor biológico y la salud. Investigación y Desarrollo en Ciencia y Tecnología de Alimentos. 2022; 7: 13-19.
5. Polak R, Phillips EM, Campbell A. Legumes: Health Benefits and Culinary Approaches to Increase Intake. Clin Diabetes. 2015; 33(4): 198-205.
6. Chamberlin, ML, Wilson SM, Gaston ME, Kuo WY, Miles MP. Twelve Weeks of Daily Lentil Consumption Improves Fasting Cholesterol and Postprandial Glucose and Inflammatory Responses - A Randomized Clinical Trial. Nutrients, 2024; 16(3): 419. (Revisado el 24 de mayo de 2024). Disponible en: <https://doi.org/10.3390/nu16030419>
7. Watson AW, Brooks A, Moore L, Barley S, Holliday A. The effect of consuming different dietary protein sources at breakfast upon self rated satiety, peptide YY, glucagon like peptide-1, and subsequent food intake in young and older adults. Eur J Nutr, 2025; 64(8): 315.
8. Fluit MJ, Adams BF, Ribau ZJ, Duncan AM. Beans improve satiety to an effect that is not significantly different from beef in older adults: A randomized, crossover trial. J Nutr, 2025; 155(4): 1193-1201.

9. Montiel-Rojas D, Nilsson A, Santoro A, Franceschi C, Bazzocchi A, Battista G, de Groot LCPGM, Feskens EJM, Berendsen A, Pietruszka B, Januszko O, Fairweather-Tait S, Jennings A, Nicoletti C, Kadi F. Dietary Fibre May Mitigate Sarcopenia Risk: Findings from the NU-AGE Cohort of Older European Adults. *Nutrients*, 2020; 12(4):1075.
10. Ragusa M, Barciocco M, Basilio A, Mancini J, Traverso R, Yud M. Glosario Gerontológico. Hablemos el mismo idioma. 1era Edición. AALEN, 2025.
11. Nazri NSM, Vano D, Soo KL. Natural food for sarcopenia: A narrative review. *The Malays J Med Sci*, 2022; 29(4): 28-42.
12. Mazza E, Ferro Y, Maurotti S, Micale F, Boragina G, Russo R, Lascala L, Sciacqua A, Gazzaruso C, Montalcini T, Pujia A. Association of dietary patterns with sarcopenia in adults aged 50 years and older. *Eur J Nutr*, 2024; 63(5): 1651-1662.
13. Chan AKY, Tsang YC, Jiang CM, Leung KCM, Lo ECM, Chu CH. Diet, nutrition, and oral health in older adults: a review of the literature. *Dent*, 2023; 11(9): 222.
14. Chen D, Hu K, Chen X, Duan Y, Hendrichx M. Facing the Texture Challenge of Pulses From a Cell Wall Point of View: Science, Strategies, and Perspectives. *Comp Rev Food Sci Food Saf*, 2025; 24(6): e70302.
15. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. Manual para la aplicación de las Guías Alimentarias para la Población Argentina. Ministerio de Salud y Desarrollo Social, 2018.
16. Ministerio de Salud y Desarrollo Social. 2º Encuesta Nacional de Nutrición y Salud. Resumen ejecutivo 2019. Buenos Aires: Ministerio de Salud y Desarrollo Social; 2019.
17. Food and Agriculture Organization of the United Nations. The State of Food and Agriculture: Climate Change, Agriculture and Food Security. Roma: FAO; 2016.
18. Diaz D, Goldberg A, Fernández R, Barbieri L y Graciano A. Dimensiones de la Seguridad Alimentaria en el nuevo escenario global. Informe técnico nro.3: una mirada sobre la evolución del consumo alimentario a nivel mundial y en Argentina en las últimas seis décadas. Documento de trabajo del CIEP N° 01/2022. Convenio INTA - FAGRAN. INTA. Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Ediciones INTA.
19. Zapata ME, Roviroso A, Carmuega E. Urbano y rural: diferencias en la alimentación de los hogares argentinos según nivel de ingreso y área de residencia. *Salud Colect*; 2019; 15: e2201.
20. Ministerio de Salud de la Nación. Guías Alimentarias para la Población Argentina. Documento técnico metodológico. Buenos Aires: MSAL; 2016.
21. Instituto Nacional de Estadística y Censos. Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares 2017-2018. Informe de ingresos. Buenos Aires: INDEC; 2020.
22. Tamburini C, Zapata ME. Hábitos de consumo de alimentos y bebidas en hogares argentinos según presencia de adultos mayores y nivel de ingreso. *Rev Argent Salud Publica*. 2022; 14: 1-10.
23. Kovalshys I, Rigotti A, Koletzko B, et al. Latin American consumption of major food groups: Results from the ELANS study. *PLoS ONE* 2019; 14(12): e0225101.
24. Moreiras O, Carbajal A, Perea I, Varela-Moreiras G y Ruíz- Roso B. Nutrición y salud de las personas de edad avanzada en Europa: Euronut-SENECA. Estudio en España. Introducción, diseño y metodología. *Rev Esp Geriatr y Gerontol*. 1993; 28(4): 197-208.
25. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Legumbres, semillas nutritivas para un futuro sostenible. Roma. FAO, 2016.
26. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Beneficios nutricionales de las legumbres. Roma: FAO; 2016.
27. Cornatosky MA, Barrionuevo OT, Rodríguez NL y Zeballos JM. Hábitos alimentarios de adultos mayores de dos regiones de la Provincia de Catamarca, Argentina. *Diaeta (B.Aires)* 2009; 27(129): 11-17.
28. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca. Producción de legumbres en Argentina. 2021
29. Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía (CELADE) - División de Población de la CEPAL. Estimaciones y proyecciones de población. 2008.