



Legumbres: porotos y garbanzos

Superficie productiva

Porotos

635.283
ha

Total nacional

Catamarca: 4.310 ha

Jujuy: 28.018 ha

Salta: 458.950 ha

Santiago del Estero: 112.814 ha

Tucumán: 19.230 ha

623.322
ha

NOA

Garbanzos

148.294
ha

Total nacional

Catamarca: 2.958 ha

Jujuy: 120 ha

Salta: 59.675 ha

Santiago del Estero: 20.595 ha

Tucumán: 15.320 ha

98.668
ha

NOA

Producción

Porotos

810.000
t

Total nacional

Catamarca: 2.586 t

Jujuy: 33.622 t

Salta: 545.292 t

Santiago del Estero: 193.944 t

Tucumán: 15.395 t

790.000
t

NOA

Garbanzos

193.637
t

Total nacional

Catamarca: 2.958 t

Jujuy: 120 t

Salta: 65.697 t

Santiago del Estero: 19.326 t

Tucumán: 16.132 t

104.233
t

NOA

Consumo aparente



En Argentina se consume el **10%** respecto del promedio mundial

Exportaciones

Exportaciones 2024

Volumen: **596** mil t

Valor: **USD 447** millones FOB

Variación: **+32%** (2025/2024)

Alcance: **+ 60** destinos

Principales destinos: **Italia - España - Turquía - Brasil**

Principales legumbres: **poroto y garbanzo**

Calendario de cosecha

Porotos

Siembra: primavera
Cosecha: verano-otoño

Siembra: otoño-invierno
Cosecha: primavera

Garbanzos

Nutrición

Son fuente de energía, hidratos de carbono complejos, proteínas, fibra, vitaminas y minerales



Beneficios

Favorecen el sistema digestivo. Ayudan a controlar colesterol y glucosa en sangre



Interesante

Tips de cocción:
Remojo: 8-12 h

(excepto arvejas partidas),

No revolver: sacudir la olla.

Fuego bajo tras hervir.

Olla a presión: dejar despresurizar sola.



Sello "Orgánico Argentina"
empresas disponibles en el catálogo de productos orgánicos.

Los datos de producción y superficie productiva surgen de relevamientos realizados con cámaras, instituciones locales y organismos provinciales, entre otros; mientras que los datos de exportaciones e importaciones se basan en información del INDEC correspondiente al año 2025.