



LEGUMBRES

¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

Sus semillas maduran en vainas. Pueden ser un sustituto vegetal de proteínas en la dieta.

¿QUÉ TIPO DE LEGUMBRES CONOCÉIS?

Garbanzos, lentejas (verdes, rojas, amarillas, negras), **soja, alubias** (blancas, rojas, negras y otras), **guisantes, habas...**



¿Cuántas veces **A LA SEMANA** tenemos que comer **LEGUMBRES** para estar saludable?

↓
2-3 veces a la semana o más!



¿Qué es importante para nuestra salud?

- Todas las legumbres son una fuente de proteínas, que sirven para construir nuestro cuerpo.
- Todas las legumbres contienen fibra, lo que asegura una buena digestión.
- Las legumbres son además muy apreciadas por su alto índice de saciedad - nos da la sensación de estar llenos incluso después de consumir una pequeña porción.
- Contienen carbohidratos, que son la principal fuente de energía.

¿Por qué las legumbres son un **ELEMENTO IMPORTANTE** en una dieta saludable?

Porque son una fuente de **proteínas de alta calidad, minerales, vitaminas y fibra**. Gracias a ellas podemos limitar la cantidad de carne en la dieta.