



# 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.