

Las legumbres

Las legumbres son las semillas comestibles de las plantas leguminosas que se cosechan para su consumo.

Los frijoles secos, las lentejas y los chícharos son los tipos de legumbres más comúnmente conocidos y consumidos.

Beneficios nutricionales de las legumbres



Son una gran fuente de proteínas de origen vegetal, 100 gramos de lentejas secas contienen nada menos que 25 gramos de proteína.

Son alimentos de bajo índice glucémico ayudando a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en la sangre.

Su alto contenido en hierro ayuda a prevenir la anemia ferropénica.

Son una fuente de folato (vitamina B) que ayuda al funcionamiento del sistema nervioso y a prevenir defectos fetales en el embarazo.

Son bajas en grasas y no contienen colesterol, lo que puede contribuir a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.



Obtenga este cartel al escanear el código QR



ESCANEAR

Más sobre salud y autocuidado en: www.epsnutricion.com.mx