



2016 AÑO
internacional
de las
LEGUMINOSAS

10 RAZONES PARA AMAR A LAS



Leguminosas

Versátiles y fáciles de preparar, las **Leguminosas** (arvejas, lentejas, garbanzos, frijoles) son una bomba nutricional. Comer leguminosas regularmente como parte de una dieta saludable puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad, enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.

fuelle: www.2016leguminosasparalasalud.com



BUENA FUENTE DE POTASIO
Las arvejas tienen cerca del **doblo de potasio** que los plátanos

ALTAS PROTEÍNAS
Las **LENTEJAS** tienen el **doblo de proteína** que la quinoa.

ALTO contenido En **FOLATO**
Los **garbanzos** contienen **3x** más folato que la col.

Llenas de FIBRA
Los frijoles tienen **4x** más fibra que el arroz integral.

Bajas en GRASAS
Las **LENTEJAS** tienen **14x** menos **GRASAS** que el cerdo.

RICAS en HIERRO
Los garbanzos tienen **5x** más hierro que el pollo

Libres de GLUTEN

Bajo índice Glicémico

Libres de Sodio

LIBRES de COLESTEROL

Hoy en día puedes encontrar deliciosos productos derivados de estos benéficos alimentos, como botanas, harinas, etc. Si quieres conocer más sobre estos alimentos del futuro contáctanos. Info@mercalimentos.com



Para más información y recetas, visita:
www.2016leguminosasparalasalud.com

Fuente USDA. Basado en 1 porción de los alimentos mencionados (1 taza de leguminosas cocinadas)