

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES



Malnutrición



Es el resultado de **comer muy poco o de tener una dieta desequilibrada** que no contiene ni la cantidad ni la calidad adecuadas de nutrientes para la salud.

El papel de las legumbres



Las legumbres son una fuente vital de proteínas de origen vegetal y aminoácidos para la población de todo el planeta y **deberían ser consumidas como parte de una dieta sana para tratar la obesidad, así como para prevenir y tratar enfermedades crónicas.**

BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES SEGÚN TIPO DE POBLACIÓN



Los **bebés y niños pequeños**, para satisfacer sus necesidades nutricionales diarias.



Vegetarianos y veganos, para asegurarse de ingerir cantidades adecuadas de proteínas, minerales y vitaminas.



En especial para las **mujeres en edad reproductiva**, al combinarlas con vitamina C, el alto contenido de hierro de las legumbres las convierte en un alimento poderoso para reabastecer las reservas de hierro.



Celíacos: las legumbres no contienen gluten.

LOS NUMEROSOS BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

Alto contenido en fibra de las legumbres

Puede reducir el riesgo de enfermedades coronarias.

Ricas en fitoquímicos y antioxidantes

Pueden tener propiedades anticancerígenas.

Contenido de calcio

El calcio que se encuentra en las legumbres contribuye a la salud de los huesos y a reducir el riesgo de fracturas por osteoporosis.

Bajo índice glicémico, poca grasa y mucha fibra

Sacia y ayuda a estabilizar los niveles de azúcar e insulina en sangre, siendo adecuadas para personas con diabetes e ideales para perder peso.

Presencia de fitoestrógenos

Pueden reducir el declive cognitivo y los síntomas de la menopausia.

Alto contenido en hierro

Bueno para prevenir la anemia en mujeres y niños cuando se combina con vitamina C.

Buena fuente de vitaminas como folatos

Reduce el riesgo de defectos de tubo neural, como la espina bifida, en recién nacidos.



SACA EL MÁXIMO PARTIDO A LAS LEGUMBRES

Cuando se combinan otros tipos de alimentos con legumbres, los valores nutricionales de las legumbres se incrementan o disminuyen.



Legumbres + cereales

La calidad total de la proteína es mejorada.



Legumbres + Vitamina C

Otra forma de incrementar la capacidad de absorción de hierro (zumo de limón en las lentejas, por ejemplo).



Legumbres + Té/Café

Disminuye la capacidad del cuerpo de absorber el hierro y los minerales.

