



LAS LEGUMBRES

Se denomina legumbre a la semilla contenida en las plantas de la familia de las Leguminosas. Entre las más conocidas, se encuentran los porotos, lentejas y garbanzos.

Las legumbres son uno de los alimentos más nutritivos; además, son bajas en grasas, no contienen colesterol y son altas en ácido fólico, potasio, hierro y magnesio.

Por otra parte, contienen fibra insoluble, mejorando la digestión y son una muy buena fuente de proteínas.



Consuma legumbres al menos 2 veces por semana, en reemplazo de carnes.