

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



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

El cuerpo asimila mejor el hierro y otros minerales que se encuentran en las legumbres.



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.



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



2016 AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES

#IYP2016
fao.org/pulses-2016/es



©FAO, 2016
C0049s/1/04.16