



# LEGUMBRES



## ¿Qué son las legumbres?

Sus semillas maduran en vainas. Pueden ser un sustituto vegetal de proteínas en la dieta.

## ¿Qué tipo de legumbres conocéis?

**Garbanzos, lentejas** (verdes, rojas, amarillas, negras), **soja, alubias** (blancas, rojas, negras y otras), **guisantes, habas...**



Cuántas veces **A LA SEMANA**  
tenemos que comer  
**LEGUMBRES** para estar saludable?

2–3 veces a la  
semana **o más!**



## ¿Qué es importante para nuestra salud?

- Todas las semillas de legumbres son una fuente de proteínas, que sirven para construir nuestro cuerpo.
- Todas las legumbres contienen fibra, lo que asegura una buena digestión.
- Las legumbres son además muy apreciadas por su alto índice de saciedad - nos da la sensación de estar llenos incluso después de consumir una pequeña porción.
- Contienen carbohidratos, que son la principal fuente de energía.

## ¿POR QUÉ SON IMPORTANTES las legumbres para una dieta saludable?

Porque son una fuente de **proteínas sanas, oligoelementos y fibra**. Gracias a ellos podemos limitar la cantidad de carne en la dieta.