

Legumbres

ENERGÍA, NUTRICIÓN
Y ECONOMÍA

QUE VIENEN DE LA TIERRA



Buenas razones para comer legumbres



Son fundamentales en la alimentación saludable.



Contienen proteínas vegetales, contribuyen al crecimiento en niños y a la mantención de músculos, huesos y defensas, en los adultos.



Son muy importantes en la dieta de personas veganas y vegetarianas.



Excelente aporte de fibra dietética, permiten tener una buena digestión, dan saciedad y ayudan a prevenir enfermedades del corazón, obesidad y diabetes.



Contienen fitoquímicos y antioxidantes, contribuyen a prevenir algunos tipos de cáncer.



Aportan vitaminas y minerales.



Tienen un bajo contenido de grasa y sodio.

¡Comer
legumbres
no engorda!

POROTOS

ARVEJAS
(secas)

LENTEJAS

HABAS
(secas)

GARBANZOS

Algunas sugerencias

Se recomienda consumir legumbres al menos 2 veces por semana, si son más veces mejor aún.

Para mejorar la calidad de las proteínas, se sugiere consumir legumbres combinadas con granos, como arroz, fideos o papas, pero sin olvidar agregar verduras a estas preparaciones.

Evitar consumirlas con cecinas y embutidos, las legumbres por sí mismas son muy saciadoras, saludables y de buen sabor.

Las legumbres son versátiles y se pueden comer en platos tradicionales, como los guisos clásicos de la comida chilena. Además son muy ricas si se agregan a ensaladas, sopas, cremas, puré, así también las puedes elaborar como hamburguesas, humus u otras preparaciones.



Beneficios de las legumbres

• En la salud y nutrición

Son alimentos de gran valor nutricional que ayudan a mantener la salud y calidad de vida.

• En la cultura alimentaria

Son parte de los platos tradicionales, se pueden preparar de diferentes formas.

• En la biodiversidad

Son un cultivo sostenible, contribuye a mejorar la calidad del suelo donde se producen.

• Economía del hogar

Con un kilo de legumbres se pueden preparar 16 platos de comida.

Las legumbres tienen tantos beneficios, que aunque requieren un poco más de tiempo de preparación que otros alimentos, vale el esfuerzo agregarlas a la alimentación todas las semanas.

1ª edición 2018. 3.000 ejemplares

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, INTA de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido. Queda prohibida la reproducción total o parcial sin la autorización escrita de sus autores.