

# BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES

¡MUY NUTRITIVAS, VERSÁTILES, Y LO MEJOR, ECONÓMICAS!

01

## Fuente de vitaminas y minerales

Hierro, zinc, magnesio, potasio, folatos y otras vit. B, importantes para energía, sistema nervioso y formación de glóbulos rojos.

02

## Proteínas vegetales

Ayudan a mantener y reparar tejidos, siendo una excelente alternativa a las proteínas animales

03

## Altas en fibra soluble e insoluble

Mejoran el tránsito intestinal, favorecen la microbiota y ayudan a prevenir el estreñimiento.

04

## Control de glicemia

Su índice glicémico bajo y la fibra soluble ayudan a estabilizar los niveles de azúcar en sangre, beneficioso en diabetes y resistencia a la insulina.

05

## Salud cardiovascular

Su contenido de fibra, potasio, magnesio y compuestos antioxidantes contribuye a reducir colesterol LDL y la presión arterial.

06

## Saciantes y útiles para control de peso

La combinación de proteínas y fibra prolonga la sensación de saciedad, ayudando a regular el apetito.

# TIPS PARA MEJORAR LA TOLERANCIA GASTROINTESTINAL A LAS LEGUMBRES Y REDUCIR GASES O MOLESTIAS

## Remojo prologando

Remojar 24 h o más hrs en abundante agua, cambiándola 1–2 veces. Esto reduce compuestos responsables de gases.

## Descarte del agua de remojo

Cocinar siempre con agua nueva, no con la de remojo

## Germinación o brotado

Dejar las legumbres húmedas hasta que inicien germinación (1–3 días). Disminuyen oligosacáridos y aumenta biodisponibilidad de minerales.

## Cocción adecuada y lenta

Cocinar hasta que estén muy blandas. Cocinar a temperaturas no muy altas y sin añadir exceso de materia grasa como aceites o mantecas. Evitar acompañar con embutidos o cecinas.

## Añadir especias carminativas

Usar comino, hinojo, anís, cilantro o jengibre durante la cocción, que pueden reducir gases e hinchazón.

## Enjuague de legumbres en conserva

Lavar abundantemente bajo chorro de agua reduce los oligosacáridos y sodio.