

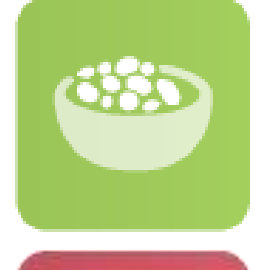
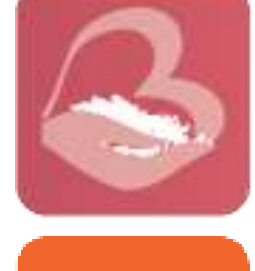




La “**Noche Europea de los Investigadores Madrid 2016**” es un proyecto europeo de divulgación científica enmarcado en *Horizonte 2020*, Programa Marco de Investigación e Innovación de la UE, promovido por la *Consejería de Educación, Juventud y Deporte*, y coordinado por la *Fundación para el Conocimiento madri+d*, que tiene lugar simultáneamente en más de 300 ciudades europeas desde el año 2005.


La “Noche Europea de los Investigadores” que se celebrará el **VIERNES 30 DE SEPTIEMBRE DE 2016**, es una jornada de sensibilización pública hacia la figura y el trabajo de los investigadores en el marco de actividades festivas y lúdicas, cuyos protagonistas son tanto los ciudadanos como los investigadores y en el que participan las principales universidades y centros de investigación de Madrid, así como diversas asociaciones científicas de carácter nacional e instituciones relacionadas con la ciencia, la innovación, la educación y la cultura.

La actividad organizada por el Grupo **Innovadieta**  de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid tiene por título: **LEGUMBRES TRADICIONALES PARA UNA DIETA SOSTENIBLE Y SALUDABLE** y está enmarcada dentro de la celebración del **Año Internacional de las Legumbres – 2016** cuyo objetivo principal es fomentar el consumo de legumbres en todos los grupos de población y circunstancias y sensibilizar a la opinión pública sobre las ventajas nutricionales de estos alimentos y su papel en la salud y en la sostenibilidad del planeta estableciendo vínculos en toda la cadena alimentaria. En otras palabras, este acontecimiento ofrece una gran oportunidad para crear una conciencia pública acerca de los beneficios nutricionales de las legumbres y su papel en la salud en el contexto de una alimentación equilibrada y sostenible.

Año Internacional de las Legumbres. Mensajes de FAO (2016)

-  **LAS LEGUMBRES SON RICAS EN NUTRIENTES**
-  **SON ACCESIBLES ECONÓMICAMENTE Y CONTRIBUYEN A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA EN TODOS LOS NIVELES**
-  **APORTAN IMPORTANTES BENEFICIOS PARA LA SALUD**
-  **FOMENTAN LA AGRICULTURA SOSTENIBLE Y CONTRIBUYEN A MITIGAR EL CAMBIO CLIMÁTICO**
-  **LAS LEGUMBRES PROMUEVEN LA BIODIVERSIDAD**



Grupo **Innovadieta** 
De izda a dcha:

- Isabel Goñi Cambrodón
- Beatriz Beltrán de Miguel
- Ángeles Carbajal Azcona
- Luis García Diz
- José Luis Sierra Cinos
- Carmen Cuadrado Vives

Profesores de Nutrición y Dietética. Departamento de Nutrición, Facultad de Farmacia, Universidad Complutense de Madrid



Phaseolus vulgaris













Septiembre 2016



Características de la Dieta Mediterránea

- **ABUNDANCIA** de alimentos de origen vegetal: cereales, hortalizas, frutas, **legumbres**, frutos secos.
- Aceite de oliva como principal grasa culinaria.
- Uso frecuente de especias y condimentos (cebolla, ajo, pimentón, limón, vinagre, hierbas aromáticas, perejil, laurel, orégano, azahar, ...).
- Moderado consumo de vino con las comidas.
- Consumo frecuente de pescado.
- Moderado consumo de lácteos.
- Bajo consumo de carnes y derivados
- Variedad de alimentos, preferentemente frescos, de temporada, cultivados localmente y mínimamente procesados.



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
	 Hoy toca comer legumbres					
5	6	7	8	9	10	11
						
12	13	14	15	16	17	18
						
19	20	21	22	23	24	25
						
26	27	28	29	30		
						

Grupo **Innovadieta**: <https://www.ucm.es/innovadieta/>



Frank Stanley Herring (1894-1966) - Laura shelling butter beans

Come legumbres!

“Dos-tres veces a la semana, la legumbre es muy sana”

