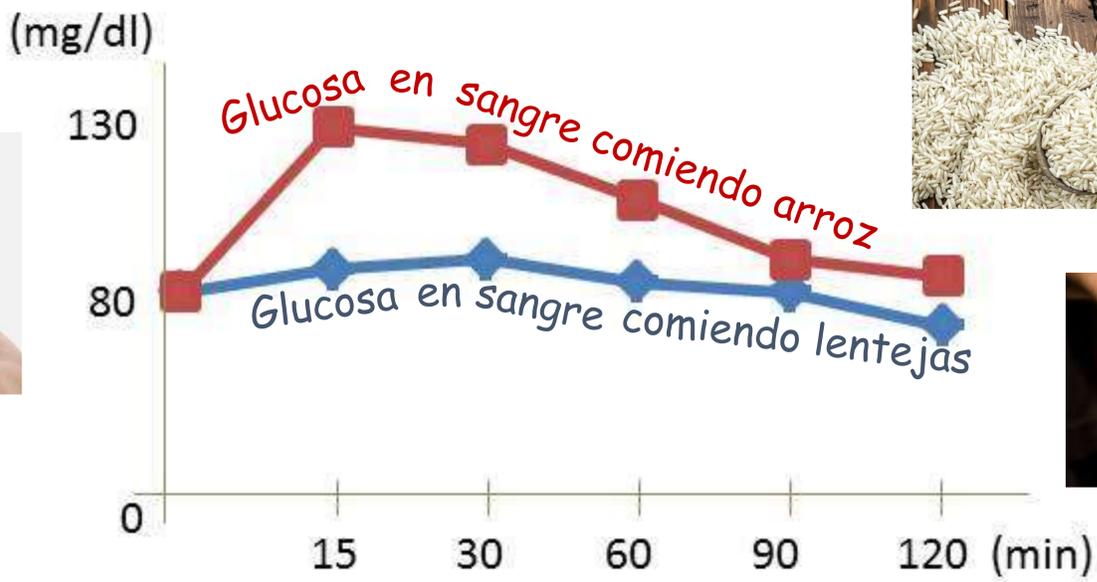


Puedes (y debes) comer LEGUMBRES



DIABETES

¿TIENES?



O B E S I D A D



Potaje de garbanzos con espinacas



501 kcal/ración

Fabes con almejas



683 kcal/ración

Lentejas guisadas



530 kcal/ración

581 kcal



La actividad física, el gran aliado para mantener en forma tu salud

Puedes (y debes) comer LEGUMBRES

LEGUMBRES ~ NO COLESTEROL



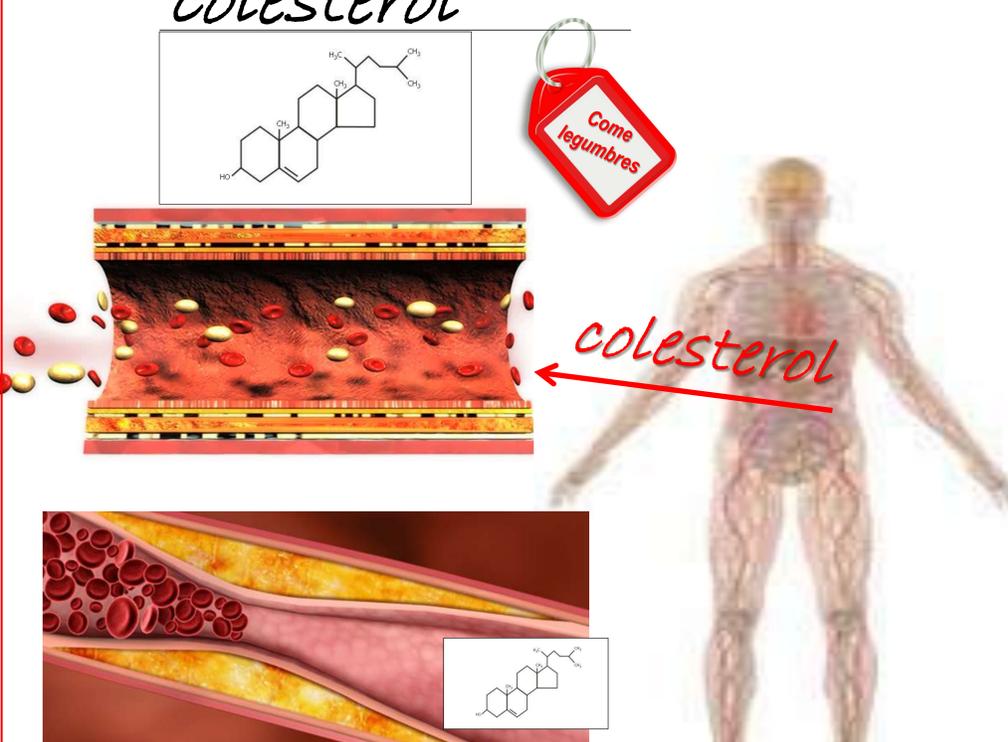
Sabías que:

- Tu cuerpo sintetiza colesterol
- El colesterol solo está en alimentos de origen animal
- Las legumbres NO tienen colesterol
- Las legumbres CONTROLAN la formación de colesterol en el cuerpo

colesterol

CC(C)CCCC1=C[C@@H](O)[C@H]2CC[C@@H]3[C@@H]1CC[C@@H]23

Come legumbres



colesterol

**Evita alimentos muy grasos
Cuida la calidad de la grasa**

Comiendo legumbres puedes evitar que aumente el colesterol en sangre

ii Aprovechate de las legumbres ii

- Son sanas

- Protegen de enfermedades

y están riquíiiiiisimas



Cuida con qué alimentos combinas las legumbres, los cereales son una buena opción

Noche Europea de los Investigadores – 2016 – Facultad de Farmacia - UCM

iii Atasco iii (estreñimiento)

La fibra solo está en los
alimentos vegetales

La fibra es el mejor
desatasgador

Las legumbres son los alimentos
naturales con mayor contenido en
fibra dietética

Tu salud depende del
bienestar de tu intestino

Fibra con efecto bífido

Comiendo
legumbres:

- Bacterias más saludables
- Colon más sano
- Tránsito intestinal regular
- Mayor estado de confort
- Mayor absorción de minerales
- **¡¡ojo!!** también dan gases, pero puedes evitarlos

Come
legumbres

Fibra con antioxidantes naturales

Las legumbres en lucha
contra el envejecimiento



33 g de fibra



10 g de fibra



27 g de fibra