



10 de febrero

# Día Mundial de las Legumbres

¿Por qué es importante incluirlas  
en nuestra alimentación?



## Promueven la saciedad

Gracias a su contenido de fibra, proteínas, vitaminas y minerales, contribuyen a sentirse saciado por más tiempo.

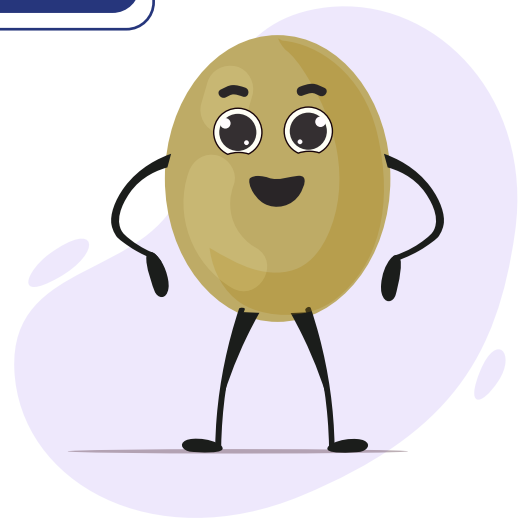
## Son muy versátiles

Pueden emplearse en guisos, sopas, hamburguesas, hummus, ensaladas y postres.



**Gracias a su composición  
nutricional  
optimizan el tratamiento y  
prevención  
de enfermedades**

*Estudios en pacientes  
diabéticos que consumieron  
una taza de legumbres al día,  
indican que mejoraron el  
control de la glucemia y la  
modulación de la frecuencia  
cardíaca en reposo.*



### Recomendaciones...

*Para prevenir los gases es  
recomendable remojarlas por lo  
menos 4 horas.*

*Preparar un puré, como el hummus,  
puede facilitar la digestión y  
absorción de nutrientes.*

*Es fundamental combinarlas con  
alimentos fuente de vitamina C para  
promover la absorción de hierro  
(ejemplo: tomate y limón).*

*Evitar tomar infusiones o café  
después de las legumbres; esperar  
de 2 a 3 horas.*



Jenkins DJ, Kendall CW, Augustin LS, Mitchell S, Sahye-Pudaruth S, Blanco Mejia S, Chiavaroli L, Mirrahimi A, Ireland C, Bashyam B, Vidgen E, de Souza RJ, Sievenpiper JL, Coveney J, Leiter LA, Josse RG. Effect of legumes as part of a low glycemic index diet on glycemic control and cardiovascular risk factors in type 2 diabetes mellitus: a randomized controlled trial. Arch Intern Med. 2012 Nov 26;172(21):1653-60. doi: 10.1001/2013.jamainternmed.70. PMID: 23089999.