

**10 DE FEBRERO**

# **DÍA MUNDIAL DE LAS LEGUMBRES**



## **10 Razones por las que incluirlas en nuestra Dieta:**

- 1. En su estado natural son bajas en grasas y no tienen colesterol.**
- 2. Por su bajo contenido en sodio, contribuyen a disminuir la hipertensión.**
- 3. Son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal**
- 4. Constituyen un rico aporte de hierro.**
- 5. Las legumbres son ricas en potasio.**
- 6. Están consideradas uno de los principales alimentos ricos en fibra**
- 7. Son una fuente excelente de vitaminas.**
- 8. Esenciales en las dietas de los países en desarrollo.**
- 9. Ideales para combatir la diabetes y controlar el peso.**
- 10. No contienen gluten, siendo ideales para los celíacos.**

www.ieamed.es

**Fuente:**<https://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1176992/>