

# LAS LEGUMBRES: PLATO ESENCIAL PARA NUESTRA MESA Y PARA NUESTRO PLANETA



## 1 FUENTE EXCELENTE DE PROTEINAS

ACOMPANADAS CON CEREALES EN EL MISMO PLATO O EN EL MISMO DIA, CONSEGUIMOS PROTEINAS DE ALTA CALIDAD.

## 2 PREVENCION DE LA OBESIDAD Y CONTROL DE LA DIABETES

GRACIAS A SU EXCASO APORTE GRASO, A LA PRESENCIA DE SU ALMIDON RESISTENTE Y A SU ALTO PODER SACIANTE AYUDA AL CONTROL DEL AZUCAR EN SANGRE Y A PREVENIR EL AUMENTO DE PESO.



## 3 FUENTE DE FIBRA

AYUDA A MANTENER EL RITMO INTESTINAL, PREVIENE LAS ENFERMEDEADES INTESTINALES. AYUDA A LA ELIMINACION DEL COLESTEROL PARA DISMINUIR EL RIESGO CARDIOVASCULAR Y DE HTA. ACTUA COMO SUSTANCIA PREBIOTICA.

## 4 RICAS EN VITAMINAS Y MINERALES

CALIO, HIERRO, FOSFORO, POTASIO, VITAMINAS DEL GRUPO B COMO EL ACIDO FOLICO, MAGNESIO O ZINC QUE NOS AYUDAN A REGULAR DISTINTAS FUNCIONES Y A PREVENIR LA ANEMIA O ALTERACIONES NEUROLOGICAS.



## 5

## RICAS EN ANTIOXIDANTES

AYUDAN A PREVENIR EL ENVEJECIMIENTO CELULAR O LOS PROCESOS ONCOLOGICOS.



## 6 BAJAS EN SODIO

MINERAL QUE FAVORECE LA APARICION DE LA HTA



## 7 SOSTENIBILIES

CULTIVO RESISTENTE A LAS INCLEMENCIAS AMBIENTALES Y CON POCA NECESIDAD DE AGUA CONTRIBUYE AL ENREQUICIMIENTO DEL SUELO Y. SON FACILES DE ALMACENAR Y CONSEVAR.



## 8

DE 2-4 RACCIONES SEMANALES SON SUFICIENTES PARA APROVECHAR TODAS SUS VENTAJAS. NOS OFRECEN MUCHOS Y VARIADOS PLATOS PARA NO TENER EXCUSAS DE INCORPORARLAS A NUESTRA DIETA

