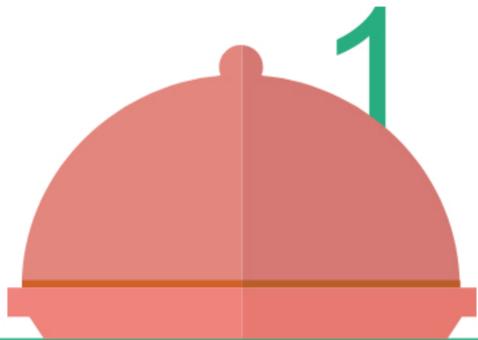




Fraternidad
Muprespa

Los Beneficios de las **LEGUMBRES**

Consumir de **2 a 4 raciones** a la semana.

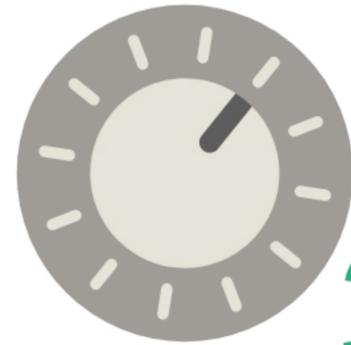


2



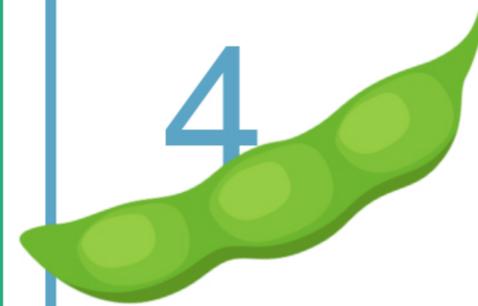
Contienen azúcares complejos, que controlan los niveles de azúcar en sangre, lo que **beneficia a los enfermos de diabetes y corazón, disminuyendo el riesgo de infarto y angina de pecho.**

Ricas en fibra, que ayuda a **controlar el colesterol** y es buena para el **tránsito intestinal.**



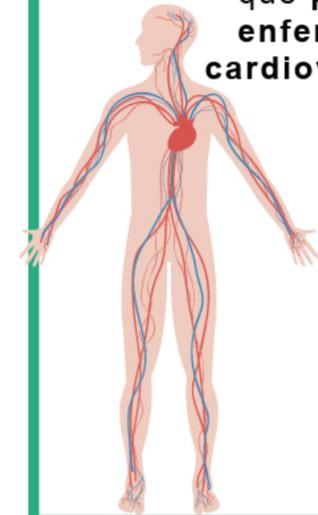
3

4



Alto contenido en **proteínas**. La **soja** proporciona **mayor cantidad de proteínas** que cualquier otro alimento.

Contiene **antioxidantes**, que **previenen enfermedades cardiovasculares.**



5

6



Para la **mejor asimilación del hierro**, acompañarlas de productos **con vitamina C** (naranja, kiwi, etc.).

Reducen el colesterol malo.

7



8



Las legumbres **hidratadas** (larga cocción o remojadas) son más **digestivas.**

Contienen **vitaminas del grupo B**, que favorecen al sistema nervioso y a la **coordinación de músculos.**



9

10



Los **garbanzos** contienen tanto **calcio** como el queso.