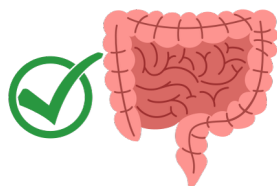


Importancia del consumo de leguminosas.

Las leguminosas son una opción saludable, económica y con múltiples beneficios. Entre ellas se encuentran el frijol, garbanzo, lentejas y habas.



BENEFICIOS:



Por su aporte de **fibra** y **antioxidantes**

- Microbiota intestinal
- Digestión
- Saciedad



Reduce:
Peso
Perímetro de cintura.



- Frecuencia cardiaca
- Presión arterial
- Triglicéridos
- Colesterol



- Glucosa en ayuno

Mejora:
• Sensibilidad a insulina



Por su aporte de **hierro**
previene:
• Anemia



Por su aporte de **proteínas**
promueve:
• Buen funcionamiento del sistema inmune.
• Reparación celular.



Por su bajo costo es una opción:
• Accesible

Sugerencias para promover su consumo:

Acompáñelos con alimentos de origen animal (huevo, carne de res, cerdo, pollo, pescado).

Ejemplos:

Huevos a la mexicana

- 1 taza de frijoles cocidos
- 1 cucharada de aceite (cártamo, oliva, aguacate, maíz)
- 1 taza de jitomate, cebolla y chile
- 2 piezas de huevo
- 1 tortilla de maíz

Caldos

- 1 taza de frijoles cocidos
- Pico de gallo (1 taza de cebolla, jitomate y chile verde).
- ½ taza de nopales cocidos.
- 50 gramos de queso fresco.

Compléméntelos con otros cereales y leguminosas (arroz, lenteja, garbanzo, elote)

Ensalada de frijol

- 1 taza de frijoles cocidos
- ½ taza de elotes cocidos
- 50 gramos de queso fresco
- ½ aguacate
- 1 limón
- 1 vaso de agua

TIPS:

- Tenga porciones listas en congelador.
- Consuma frijol con verdura verde o frutas con Vitamina C.
- Utilice olla a presión para reducir tiempo de cocción.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN

