

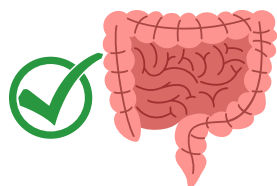
Importancia del consumo de leguminosas

-Frijol-

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** mejora:

- 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.

Complementelos 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

