

## Las legumbres: descubriendo superalimentos.



¿Quieres conocer superalimentos de verdad? Naturales, de toda la vida y más baratos. Con muchas virtudes y propiedades nutricionales, las legumbres no pueden faltar en vuestra dieta.

Son ricas en hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas vegetales de alto valor biológico, minerales y vitaminas. Garbanzos, lentejas, guisantes, alubias, habas, la soja y el cacahuete son algunas de estas legumbres con gran valor nutricional. Y tienen un bajo aporte calórico.

El 10 de febrero se celebra todos los años desde el 2019, el Día Mundial de las legumbres ¡Os aseguramos que se lo merecen! Las legumbres son un tesoro de nuestra dieta mediterránea. Forman parte de la alimentación humana desde los inicios de la agricultura.

Aprovechando el [Día nacional de la nutrición](#) que se celebra el 28 de mayo de 2022, y por su importancia, desde [Familia y Salud](#) queremos daros a conocer algunas de más habituales en nuestro medio y promover su consumo en vuestras casas. Para ello hemos creado un apartado al que vamos a llamar: "[Descubriendo superalimentos: las legumbres](#)" y cada mes incorporaremos un artículo sobre cada una de ellas.

Os contaremos sus ventajas y beneficios, algunas curiosidades sobre ellas, y por supuesto, ideas para cocinarlas y consumirlas en familia.

Esperamos que os guste y os sea de utilidad. Recordad que a los niños y niñas hay que enseñarles a comer bien desde pequeños para que lleguen a ser adultos sanos. Las legumbres son una buena apuesta para conseguirlo. Y ahora, ¡a disfrutarlas!

¿Empezamos por las lentejas? [Pincha aquí y descúbrelas](#).

*Equipo editorial Web Familia y Salud*

