Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Objetivo febrero: “Comer más legumbres”

Objetivo febrero: “Comer más legumbres”

¡Hola familias!

¿Cómo ha ido el mes de enero? Primer mes del año, con nuevos objetivos saludables.

¿Ya sabéis cómo consumir vitaminas y minerales sin gastaros dinero en la farmacia? ¿Ya conocéis para qué sirven cada una de ellas y cómo obtenerlas de cada fruta y verdura? Seguro que sí si habéis consultado nuestro artículo VITAMINAS Y MINERALES.

Para los que os habéis incorporado ahora a nuestra campaña **“ En marcha hacia una vida sana, ¡Únete!”,** os animamos a empezar por este primer objetivo del mes de enero.

¡No os agobiéis! Es tan fácil como intentar llevar una alimentación variada que contenga frutas y verduras, carne y pescado, lácteos y legumbres,…No hace falta comer mucho, pero hay que comer de todo.

Pero ya ha llegado febrero y nos vamos a proponer un **nuevo objetivo: “COMER MÁS LEGUMBRES”**.

Seguro que habéis oído hablar de los *superalimentos*. Son esos alimentos muy ricos en nutrientes, especialmente fibra, antioxidantes, vitaminas o ácidos grasos, que se consideran beneficiosos para la salud. Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), los superalimentos son todos aquellos que nunca deberían faltar en nuestra dieta.

Trigo Sarraceno, semillas de Chía, kale, espirulina, quinoa, bayas de goji, … y otros. Todos ellos están de moda. Muchos de estos “nuevos” superalimentos son alimentos que han sido ampliamente usados en otras regiones o culturas durante miles de años, pero que en determinados países occidentales resultan como “exóticos” y “novedosos”. Esto ha servido para poner en marcha un negocio muy lucrativo para

empresas e industria alimentaria. Son más caros que otros alimentos de iguales o parecidas características.

Pero si queréis cuidar de vuestra salud y consumir más vitaminas y antioxidantes beneficiosos para ello, tenéis a mano muchas opciones más baratas y asequibles. Por ejemplo esta propuesta, que además ha sido una comida básica en nuestra cultura desde hace años y que a veces hemos olvidado.

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.

Este es nuestro segundo objetivo para este 2023: introduzcamos las legumbres como plato principal, como guarnición o como complemento en nuestros menús diarios.

Y para ello os ofrecemos estos recursos de nuestra web. Seguro que os ayudarán a ponerlo en práctica.

- "Si tienes pan y lentejas, ¿de qué te quejas?" (Las legumbres)"
- **Descubre las legumbres**
- Cómo conseguir que los niños coman más legumbres. (FAO)

¡Ánimo! ¡A por ello! Veréis que buenas están.

Contadnos vuestras experiencias. Podéis compartir comentarios con nosotros y el resto de familias interesadas aquí abajo.

Un abrazo amigos.

¡En marcha hacia una vida sana!¡Por la salud de vuestra familia!

Equipo Editorial Familia y Salud

Bienvenido 2023

¡ESTE EN VUESTRO AÑO!

¡Se buscan familias!

Si os preocupa vuestra salud y la de vuestros hijos e hijas

¡Participad!

¡En marcha hacia una vida saludable! ¡Ùnete!

Familia y Salud

Fecha de publicación: 16-01-2023