

Dia Mundial dels Llegums

Dilluns 10 de febrer

BENEFICIS NUTRICIONALS DELS LLEGUMS

FONT EXCEL·LENT
DE PROTEÏNES

BAIXES EN
GREIXOS I SAL

RIQUES EN
POTASSI I FIBRA

NO TENEN
COLESTEROL

RIQUES EN FERRO I
FOLATS
(VITAMINA B9)

A més a més, tenen un índex glucèmic baix i no contenen gluten, important per a les persones amb diabetis i amb celiaquia!



Aquestes característiques nutricionals converteixen els llegums en un aliment idoni per a la **prevenció** i el tractament dietètic de la **diabetis**, la **hipertensió**, les **malalties cardiovasculars** i l'**obesitat**.

BENEFICIS MEDIAMBIENTALS DELS LLEGUMS

- Milloren la fertilitat del sòl de cultiu
- La seva producció requereix molt poca aigua
- Augmenten la biodiversitat
- Redueixen indirectament l'emissió de gasos d'efecte hivernacle

1 Kg LLEGUMS



4.000 L

1 Kg POLLASTRE



4.325 L

1 Kg PORC



6.000 L

1 Kg VEDELLA



15.400 L

A més d'aquests beneficis, els llegums són molt econòmics i tenen molta versatilitat gastronòmica, ja que els podem cuinar i presentar de mil maneres!



Es recomana un consum mínim de llegums de **tres** o **quatre** vegades a la setmana.