

SEMANA 9: LEGUMBRES, LAS GRANDES OLVIDADAS

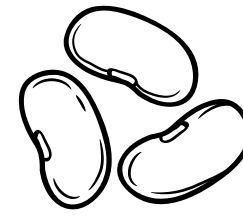


NUTRI&CLINIC
PROGRAMA DE NUTRICIÓN VIRTUAL

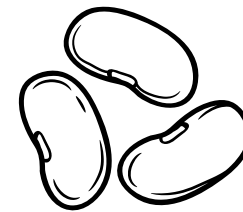
Carmen Martín Puertas, dietista-nutricionista Vital&Clinic



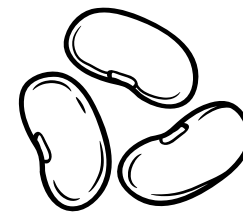
¿Por qué incluir legumbres cada semana?



Fibra saciante y prebiótica



Fuente de proteínas vegetales



Vitaminas y minerales: calcio, zinc, hierro



Económicas, no perecederas, versátiles en la cocina

No solo guisadas

1

Las conservas son geniales para tener este maravilloso recurso de manera rápida

2

Si tienes hambre mientras cocina, son una buena opción de aperitivo (edamames, altramuces)

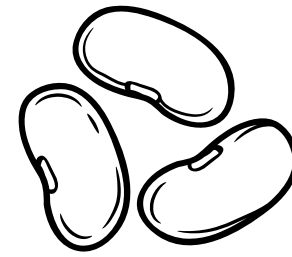
3

Prueba a sustituir la carne picada por la soja texturizada

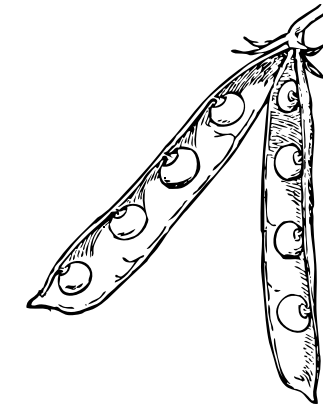
4

Cuando hagas mayonesa casera puedes optar por la bebida de soja en lugar de la leche

TIPOS



Alubia o frijol

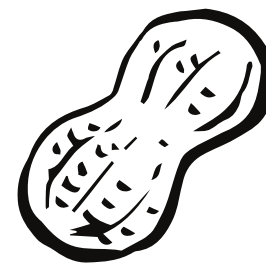


Guisante

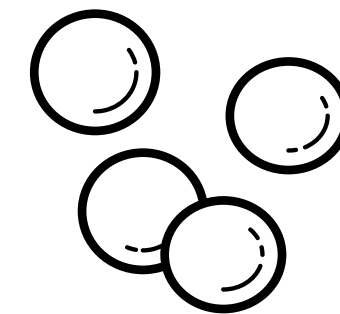
Garbanzo



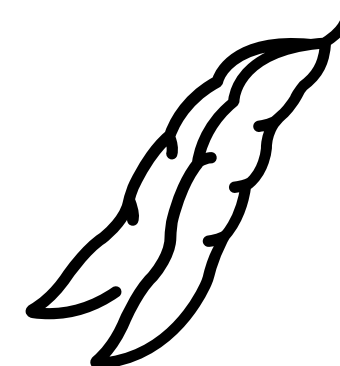
Altramuz



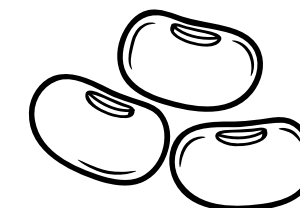
Cacahuete



Lentejas



Haba



Soja



Tomar al menos 2-3 raciones de legumbres a la semana

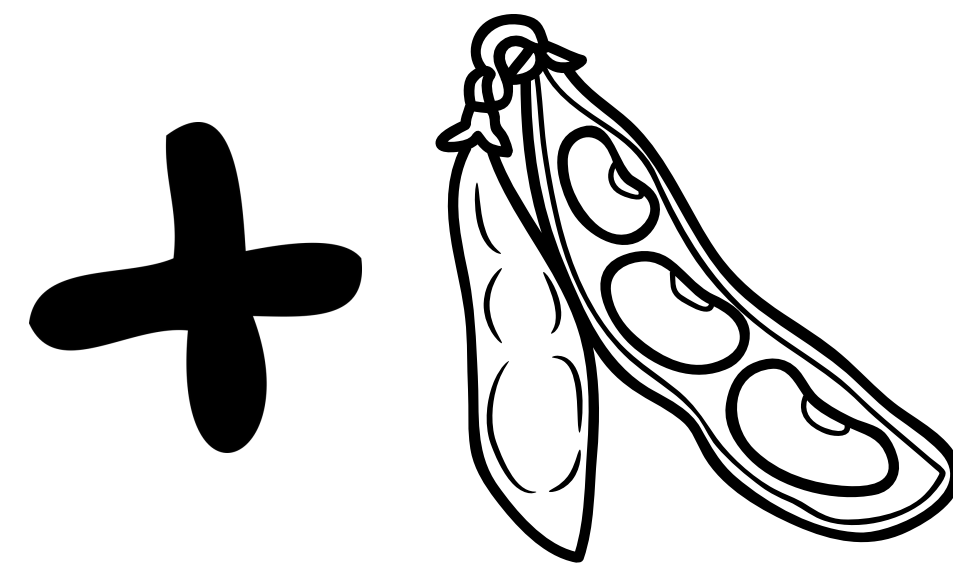


Recuerda que los derivados también cuentan: harina de garbanzos, tofu, tempeh, pastas elaboradas con harinas de legumbres...



Prueba maneras distintas de tomarlas: hummus, salteadas, rellenos, puré, ensaladas...

Reto de la semana



A tener en cuenta...

1

Más cosas...

?Gases?

También son de verano

Mientras más variedad mejor.

2

¡A la cocina!

Siempre remojar antes.

Desechar el agua de remojo.

Retirar espuma.

Truco para evitar que se
separe la piel al cocerlas (no
olla exprés y cortar cocción con
agua fría)

3

Dudas

Gracias

