

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICIÓN



XVII EDICIÓN | 28 de Mayo de 2018



Hábitos para toda la vida

Legumbres:
Tu opción saludable
todo el año

Organizador



www.fesnad.org

FESNAD está formada por:



Co-organiza



Con el apoyo de:



Con la colaboración de:



10 razones para comer legumbres

- 1 Son un pilar importante en nuestra dieta mediterránea
- 2 Fuente esencial de proteínas vegetales
- 3 Ricas en fibra, vitaminas y minerales
- 4 Sin grasas, no engordan y proporcionan saciedad
- 5 Reducen el colesterol y las enfermedades cardiovasculares
- 6 Tienen un bajo índice glucémico y son eficaces frente a la diabetes
- 7 Fortalecen la salud intestinal y el sistema inmunitario
- 8 Disminuyen el riesgo de cáncer
- 9 No tienen gluten y son un alimento básico para las personas celíacas
- 10 Se recomienda su consumo 3 veces a la semana para fomentar una buena salud



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE ECONOMÍA, INDUSTRIA
Y COMPETITIVIDAD



CSIC

