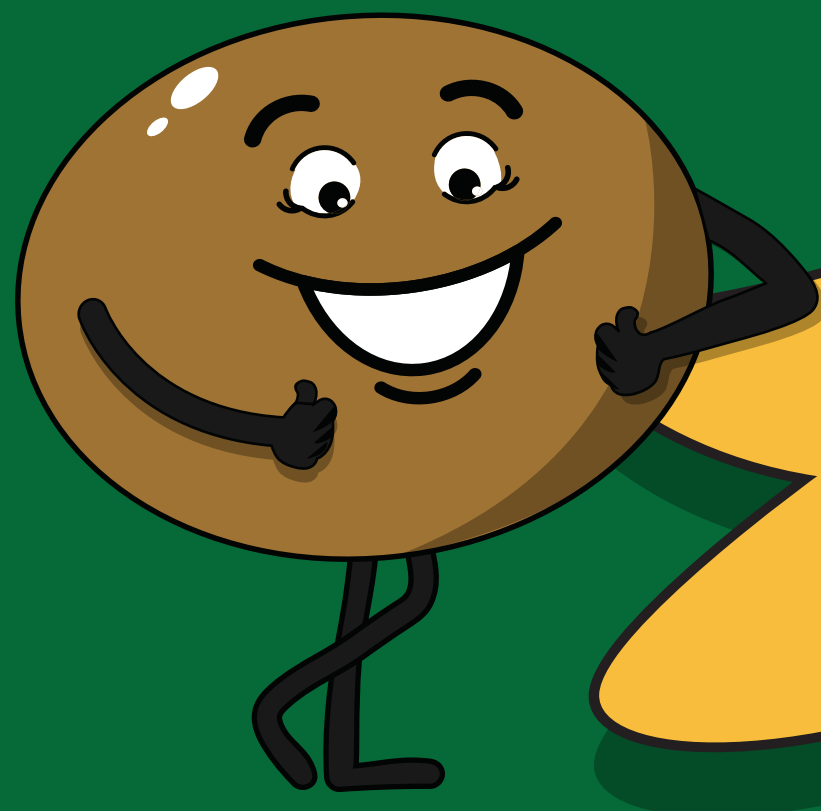


Conoce los grupos de alimentos.



Leguminosas

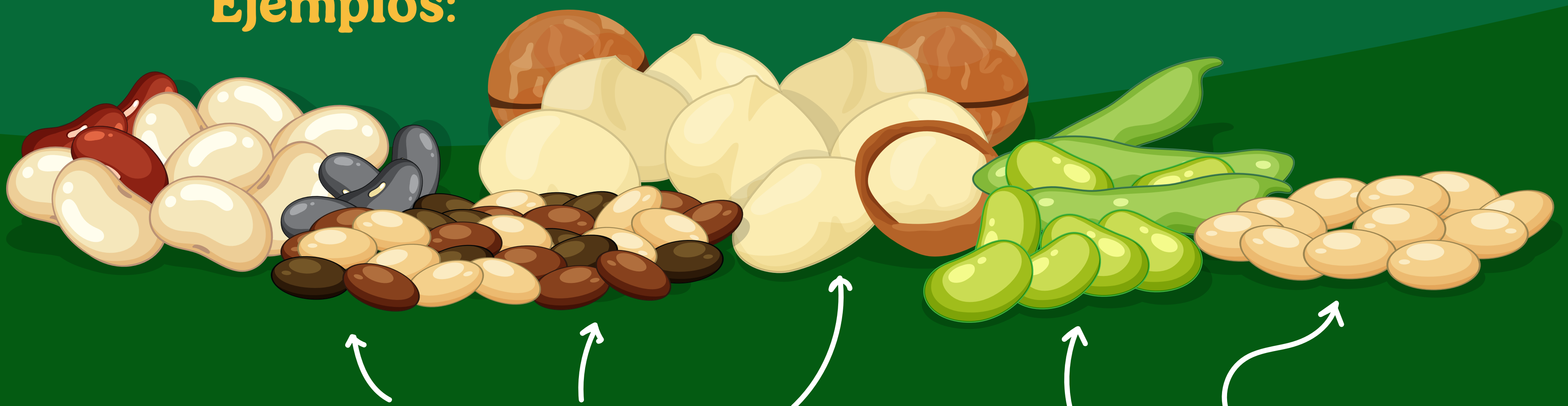
¿Qué son?

También llamadas legumbres, **son semillas que provienen de vainas.**

¿Qué te aportan?

Son la **principal fuente de proteína vegetal** y ayudan a construir músculos. También **te aportan fibra, hierro y minerales** importantes para prevenir enfermedades.

Ejemplos:



Frijoles, lentejas, garbanzos, habas y soya.

¿Cómo comerlas?

Como plato fuerte, en guisados o como acompañamiento.

Casi siempre se deben cocinar primero.

¡Sé una Estrella por la Salud!

Recomiéndale a tu familia combinar leguminosas con cereales integrales para tener proteína completa.

