



Importancia de las legumbres

Las **legumbres** son ricas en **carbohidratos complejos** aportando glucosa lentamente a la sangre, manteniendo estables estos niveles, además de proporcionar **saciedad al organismo y no sentir hambre**. **No contienen apenas grasa** y deben de formar parte de una dieta saludable; por todo ello resultan aconsejables para personas diabéticas, niños, estudiantes y personas que realicen ejercicio físico.

Las legumbres como **lentejas, garbanzos y guisantes** son ricas en **vitaminas del grupo B**, que ayudan a mantener el sistema nervioso en buen estado; las **lentejas**, por ejemplo, contiene folatos que el organismo transforma en ácido fólico y **evitan los síntomas de depresión**. Por otra parte las **judías** son ricas en **vitamina C** y ayudan a neutralizar los radicales libres, un gran aporte de **vitamina A** en forma de **betacaroteno** importantes para la piel y los ojos.

Destacado es el aporte de **minerales**, como el hierro (soja y garbanzos), calcio (soja), fósforo (habas, lentejas y alubias), magnesio (guisantes y lentejas) además **ayudan a prevenir las enfermedades cardiovasculares**.

