

Cocinar y comer sano

## [Frutas y verduras: conoce sus propiedades](#)

Por su importancia en la nutrición la Asamblea General de las Naciones Unidas designó el **año 2021** como el **Año Internacional de las Frutas y Verduras (AIFV)**.

La fruta de proximidad y temporada conserva todas sus propiedades nutritivas y nos ofrecen su mejor sabor.

Familia y Salud os ofrece la posibilidad de ir conociendo una fruta y una verdura de temporada cada mes. Descubrid sus diferentes propiedades y virtudes.



[Ver todos los artículos](#)

## [Descubriendo súper alimentos. Las Legumbres](#)

¿Quieres conocer superalimentos de verdad? Naturales, de toda la vida y más baratos. Con muchas virtudes y propiedades nutricionales, las legumbres no pueden faltar en vuestra dieta.

El 10 de febrero se celebra todos los años desde el 2019, el Día Mundial de las legumbres ¡Os aseguramos que se lo merecen! Las legumbres son un tesoro de nuestra dieta mediterránea. Forman parte de la alimentación humana desde los inicios de la agricultura. Ricas en hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, proteínas vegetales de alto valor biológico, minerales y vitaminas. Garbanzos, lentejas, guisantes, habas, alubias, soja y cacahuete son algunas de estas legumbres con gran valor nutricional.

En estos artículos os contaremos sus ventajas y beneficios, algunas curiosidades sobre ellas, y por supuesto, ideas para cocinarlas y consumirlas en familia.



[Ver todos los artículos](#)

---