

Las piscinas, las bicicletas y también LAS LEGUMBRES SON PARA EL VERANO

Ese súper alimento que son las legumbres no pueden irse de vacaciones en verano, deben seguir consumiéndose para disfrutar de sus grandes propiedades nutritivas. No debe faltar en la alimentación de ningún niño o niña del mundo

Puede que no sean a veces uno de los alimentos favoritos de los peques, pero todo depende de cómo se las presentemos. No hace falta que la legumbre sea el ingrediente principal, lo que sí es importante es que se acostumbren a ellas.

Las legumbres pueden consumirse preparadas en platos más frescos como son las ensaladas.

Mezcladas con otros alimentos como el arroz, la pasta o el cuscús que sí están entre los favoritos de los niños quedan perfectamente. Hamburguesas y croquetas son sin duda unos de los platos favoritos de los niños, pero si cambiamos la carne por legumbres les entrará fácilmente por el ojo y además están buenísimas.

¿Qué propiedades nutritivas tienen?

En general destacan por:

- Ricas en vitaminas A, B Y E
- Son fuente de hierro, zinc, magnesio, calcio y potasio
- Ricas en compuestos bioactivos (poder antioxidante)
- Ricas en hidrocarburos complejos de absorción más lenta
- Alto contenido de proteínas vegetales y bajo componente graso
- Ricas en fibra, favorecen el tránsito intestinal

¿Sabías que...?

- Muchas civilizaciones han disfrutado de las virtudes de las legumbres desde el Neolítico. En México, se han descubierto restos de harinas de legumbres, ni más ni menos, que 4,000 años a.C.
- Los egipcios sentían gran devoción por las lentejas, que cultivaban con dedicación y esmero. Dicha tradición se transmitió a la cultura romana hasta convertirse desde la Edad Media, en una importante base de la dieta mediterránea.
- Las legumbres en España, desde la Edad Media hasta nuestros días, han formado parte de la comida de los hogares, desde los más pudientes a los más populares.
- En otras culturas, las legumbres se consumen habitualmente como base de la dieta durante todo el año (Ej. Oriente Medio)
- Son parte de la red vital de la biodiversidad, su cultivo fomenta la variedad vegetal y favorece a animales e insectos.

Animaos a probar nuestras recetas:

- [Ensalada de judías blancas](#)
- [Ensalada de judías blancas con aguacate](#)
- [Hamburguesas de lentejas](#)
- [Hojaldre de guisantes](#)
- [Hummus de remolacha y chips de chía](#)
- [Setas con garbanzos](#)
- [Croquetas de boniato y alubias](#)
- [Brocheta de pescado con garbanzos tostados](#)

"El verano debes disfrutar, sin las legumbres olvidar"



Fuente: SEMFYC

Fecha de publicación: 16-06-2022

Autor/es:

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- [Teresa Cenarro Guerrero](#). Pediatra.. Centro de Salud "Ruiseñores". Zaragoza.

- [Grupo de Gastroenterología y Nutrición](#). AEPap.


