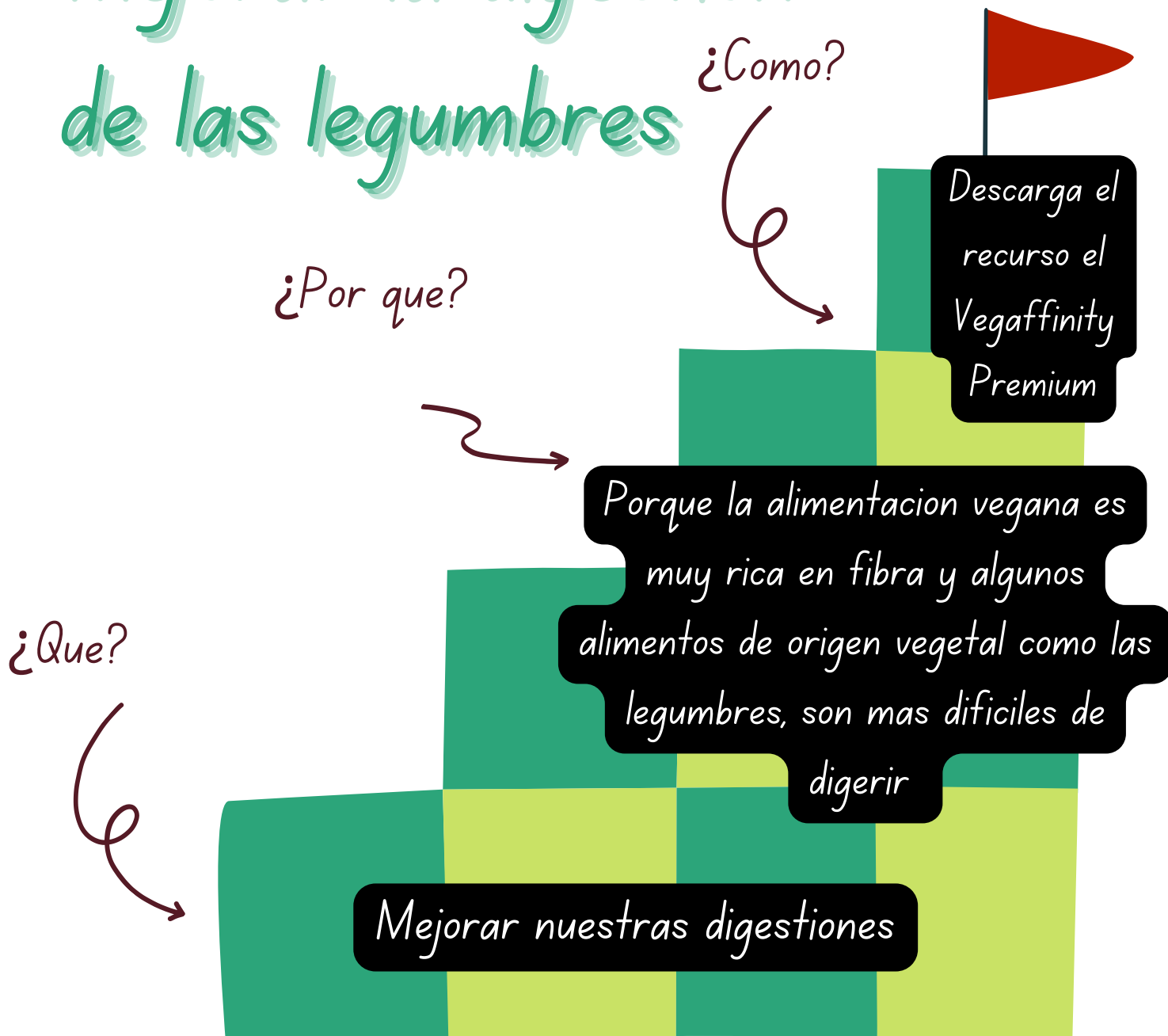


# 8 - Estrategias para mejorar la digestión de las legumbres



# OBJETIVO DE LA SEMANA

APRENDER ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LAS DIGESTIONES

## ¿QUÉ SON?

- SEMILLAS COMESTIBLES QUE SE ENCUENTRAN DENTRO DE UNA VAINA

## ¿QUÉ APORTAN?

- PRESENTAN UN GRAN VALOR NUTRICIONAL. SON RICAS EN HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS, FIBRA SOLUBLE, VITAMINAS (A, C, ÁCIDO FÓLICO...) Y MINERALES (CALCIO, FÓSFORO, MAGNESIO Y POTASIO)

## FORMAS DE CONSUMO



TEMPEH



HUMMUS



HARINAS



GUISOS



PASTA



TOFU



GERMINADOS



BEBIDAS Y YOGURES

## SON BUENAS PARA EL PLANETA

- SU PRODUCCIÓN REQUIERE POCÁ AGUA
- MEJORAN LA FERTILIDAD DEL SUELO

## ESTRATEGIAS PARA MEJORAR SU DIGESTIÓN:

- REMOJAR ANTES DE COCINAR
- REALIZAR UN PRIMER HERVOR, DESECHAR EL AGUA Y VOLVER A HERVIR
- ELEGIR FORMAS FERMENTADAS
- CONSUMIR GERMINADOS
- MASTICAR MUY BIEN

## TIPOS

- ALUBIAS, JUDÍAS O FRIJOLES
- HABAS
- GARBANZOS
- LENTEJAS
- SOJA
- CACAHUETES
- ALTRAMUCES