

# descubre las legumbres

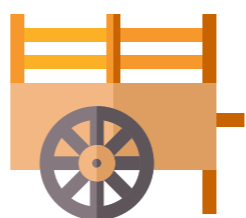
MINERALES - VITAMINAS - FIBRA - PROTEÍNAS - ANTIOXIDANTES

¡y mucho más!

## Desde siempre contigo

Las legumbres han sido una parte vital de la dieta de las personas durante siglos.

Se cultivan desde hace unos 10.000 años

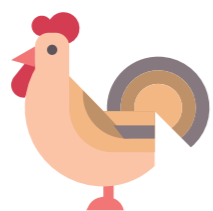


## Consumen poca agua

Consumo de agua en producir legumbres frente a otras fuentes de proteínas



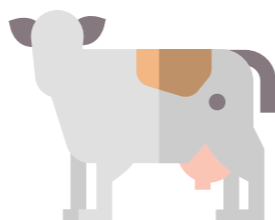
1Kg. de lentejas o guisantes  
50 L



1Kg. de pollo  
4.325 L



1 Kg. de cordero  
5.520 L



1Kg. de ternera  
13.000 L

## Promueve la agricultura sostenible

Las legumbres hacen que nuestros suelos sean más fértiles y ricos en nutrientes



## Combate el cambio climático

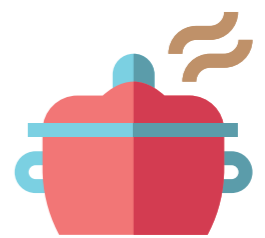
Ayudan de forma indirecta a reducir las emisiones de gases con efecto invernadero



## Versátil y duradera

Las puedes guardar en tu despensa durante meses y no pierden su valor nutricional.

Es un ingrediente clave de multitud de platos nacionales y regionales como: Fabada, ensalada y olletas



## Parte de la biodiversidad

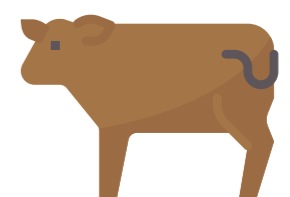
El cultivo combinado con las legumbres mejora la diversidad vegetal y a consecuencia la animal



## Económica y multifuncional

Crecen en multitud de ambientes y el residuo que se genera de su cultivo sirve como alimento para el ganado

Son alimentos muy económicos y con una variedad de nutrientes



## Alimento completo

Las legumbres son una gran fuente de minerales, vitaminas, fibra, proteínas, entre otros.

No tienen colesterol y son bajas en grasas, no tienen gluten y poseen bajo índice glicémico



GUISANTES

GARBANZOS

SOJA

ALUBIAS

LENTEJAS

HABAS

