

LA SEMANA DE LAS LEGUMBRES

1



RECOMENDACIÓN

**3 RACIONES DE
LEGUMBRES A LA
SEMANA**

Las legumbres son alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales y contienen muy poca grasa.

Son económicas y fáciles de conservar.

2



RETO

**COME 2 RACIONES
DE LEGUMBRES
DISTINTAS
EN LA SEMANA**

3



TRUCOS

PUEDES COMERLAS:

- Como plato único cocinadas con verduras.
- En ensaladas.
- Como aperitivo: altramuces, cachuetes...
- En cremas como el hummus.
- Como harina de garbanzos.

4



RECUERDA

**HAZ ACTIVIDAD
FÍSICA TODOS
LOS DÍAS**



Pulsa aquí para ver vídeos de actividad física.

LOS BUENOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA MEJORAN TUS DEFENSAS