

# 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**