

LEGUMBRES

Las legumbres son las semillas de las plantas denominadas leguminosas. Entre ellas encontramos: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas y habas.



PRINCIPALES PROPIEDADES NUTRICIONALES

- ✓ **Proteína vegetal de alta calidad:** Son una de las fuentes principales de proteína no animal, esenciales para la construcción y reparación de tejidos.
- ✓ **Fibra dietética abundante:** Contienen una combinación equilibrada de fibra soluble e insoluble que favorece el tránsito intestinal y la microbiota.
- ✓ **Carbohidratos complejos:** Al tener un bajo índice glucémico (IG), liberan energía de forma progresiva sin generar alzas drásticos de glucosa en sangre.
- ✓ **Minerales clave:** Son ricas en hierro (no hemo), potasio, magnesio, zinc y fósforo.
- ✓ **Vitaminas del complejo B:** Aportan grandes cantidades de ácido fólico (vitamina B9), fundamental en la síntesis celular y durante la gestación.
- ✓ **Bajas en grasa y sin colesterol:** Tienen un porcentaje de lípidos mínimo y están libres de colesterol por su origen vegetal.

CONSEJOS PARA MEJORAR LA DIGESTIÓN

Remojo
prolongado
(8 a 12 horas).

Cocción
completa.

Uso de
especias
(comino, laurel,
hinojo, etc).

Incorporación
gradual en la
alimentación.



ENERGÍA REAL PARA CRECER:

El Poder de los Granos y Cereales Integrales

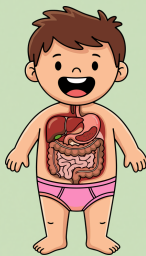
¿POR QUÉ INCLUIRLOS EN LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS?

Energía duradera



Al ser carbohidratos complejos, evitan las alzas de azúcar y aportan vitalidad sostenida para el estudio y el deporte.

Salud digestiva



Su alto contenido de fibra previene el estreñimiento y cuida la microbiota intestinal.

Concentración y cerebro



Aportan vitaminas del complejo B, esenciales para el sistema nervioso y el rendimiento escolar.

Crecimiento fuerte



Fuente de minerales clave como hierro, magnesio y zinc.

DIFERENCIAS ENTRE INTEGRAL Y REFINADO

CEREALES INTEGRALES



Conservan el grano entero (salvado, germen y endospermo). Aportan fibra, vitaminas y minerales. (Ejemplos: avena, arroz integral, quinua, maíz, trigo integral).

CEREALES REFINADOS

Han perdido la cáscara y gran parte de sus nutrientes. (Ejemplos: harina blanca, pan blanco, cereales de desayuno azucarados).



Etapa	Necesidad Principal	Ideas de comidas y/o colaciones
Niños y niñas (6 a 11 años)	Energía para el juego y concentración escolar.	Porridge/papilla de avena con frutas al desayuno; fajitas integrales.
Adolescentes (12 a 18 años)	Crecimiento rápido, masa muscular y alto gasto energético.	Ensalada fría de quinua o fideos integrales con vegetales; bowls de arroz integral con proteína y ensaladas.

TIPS PARA AUMENTAR SU CONSUMO EN CASA

- **Sustituye progresivamente:**

Mezcla 50% de arroz blanco con 50% de arroz integral hasta que se acostumbren al sabor y textura.

- **Snacks inteligentes:**

Prepara galletas caseras de avena y plátano o cabritas/palomitas de maíz caseras (bajas en sal y sin azúcar).

- **Aprovecha las legumbres y pseudocereales:**

Incorpora quinua o amaranto en sopas, hamburguesas caseras o ensaladas.