Las habichuelas son unas legumbres ricas en beneficios y propiedades. Descubre sus virtudes y su aporte nutricional, como su contenido en proteínas, hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales.

Son un gran aliado contra la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares gracias a sus altos niveles de potasio y magnesio. · Constituyen un importante antioxidante, ya que contienen el 20 % de la vitamina C recomendada. Son muy efectivas para frenar el envejecimiento celular.

Phoca PDF

Las legumbres pertenecen a un grupo de alimentos indispensables dentro de una dieta equilibrada, gracias sobretodo a los diferentes beneficios y propiedades nutricionales que aportan. Y entre las distintas legumbres que tendemos a consumir en nuestra alimentación, las habichuelas destacan precisamente por ser una de las más habituales (aunque, evidentemente, no son las únicas).

Entre estos beneficios nutricionales destacan especialmente por su contenido en fibra, hidratos de carbono, proteínas (encontramos lisina, un aminoácido esencial), vitaminas (en especial vitaminas del grupo 8 y minerales (sobretodo hierro), y también por su bajo contenido graso.

Por ello, muchos nutricionistas y dietistas aconsejan comer legumbres tres veces a la semana, destacando como la comida principal del día. Y en relación a con qué combinar legumbres en el plato, unos buenos candidatos son los cereales (como el arroz), que mejoran la calidad proteica de las legumbres.

Phoca PDF

#CubaPorLaSalud