12 razones para tomar frutas, legumbres y hortalizas

2 de Febrero de 2023

Tiempo estimado de lectura: 2 min

Estos grupos de alimentos acercan sustancias muy beneficiosas para la salud. Entre otras funciones pueden ayudar a prevenir el riesgo de ciertas enfermedades metabólicas y cardiovasculares.

1. **Baja aportación de sodio y elevada aportación de potasio**: Ayudan a mantener la tensión arterial en límites normales y a prevenir enfermedades cardiovasculares.
2. **Protección** frente a muchas **enfermedades graves**.
3. Gran **variedad de colores, sabores y texturas**.
4. **Fuente de ácidos grasos esenciales, proteínas, vitaminas y minerales**: Elevada densidad nutricional (poca contribución calórica y alta aportación de nutrientes como vitaminas y minerales (folatos, vitamina C, provitamina A...)
5. **Sin colesterol**: Ayudan a mantener la tensión arterial en límites normales y a prevenir enfermedades cardiovasculares
6. **Consumo en cualquier momento y lugar**.
7. **Sin gluten**.
8. **Baja aportación grasa**.
9. **Buena calidad-precio**: Las legumbres suelen tener un precio accesible todo el año. Para las frutas y verduras aconsejamos adquirir siempre las propias de la temporada.
10. **Fonte de fibra alimentaria**: Un bajo índice glicémico y una elevada aportación de nutrientes como proteínas y fibra dietética, entre otros, hace de las legumbres alimentos imprescindibles para ayudar a prevenir ciertos desórdenes metabólicos como la diabetes o la obesidad.
11. Admiten **variedad de preparaciones**: Las preparaciones de cuchara como los potajes (combinando hortalizas, legumbres y alimentos ricos en carbohidratos como la pasta y el arroz) pueden constituir un plato único sin necesidad de añadir carne o pescado.
12. Acercan los nutrientes necesarios en cantidad suficiente.