

💡 ¿Sabías que el componente responsable de las flatulencias son principalmente los oligosacáridos que se encuentran en las legumbres?



¡Truco!

Si ponemos las legumbres en remojo las durante 12 horas antes de cocinar, puede ayudar a la digestión de los oligosacáridos, evitando la acumulación de gases.

Este carbohidrato es resistente a la digestión, por lo que, al alcanzar el intestino grueso, las bacterias se alimentan de ellos, produciendo los gases.



### Composición nutricional:

En general son alimentos muy completos, ya que en su composición se incluyen prácticamente todos los nutrientes:

- Contienen hidratos de carbono, principalmente en forma de almidón.
- Alto contenido en proteína de calidad.
- Alto contenido en fibra, mejorando la flora bacteriana.
- Bajo contenido en grasas.
- En minerales destaca el calcio, magnesio, potasio, fósforo, zinc y hierro.
- En vitaminas, es interesante su contenido en el grupo de vitaminas B.

# LAS LEGUMBRES

## una excelente fuente vegetal de proteínas

¿Cómo ayudar a aumentar la absorción del hierro de las legumbres en la dieta?

1. La vitamina C aumenta la biodisponibilidad del hierro, por lo que ayuda a mejorar la absorción del hierro de las legumbres. Por ello, es recomendable acompañar las comidas con frutas y hortalizas ricas en vitamina C como por ejemplo naranjas, mandarinas, kiwi, tomates o pimientos rojos. 🍊 🍅 🥝 🌶️

2. El calcio es un mineral que interfiere en la absorción del hierro de las legumbres. Por este motivo, es preferible intentar no acompañar las legumbres con alimentos lácteos como yogures o leche. Estos alimentos lácteos preferiblemente deben darse fuera de las comidas principales de legumbres. 🥛 🧀