

CONSUME LEGUMBRES

EN EL
2016

OBTÉN O MANTÉN UN PESO SALUDABLE

Las legumbres son altas en proteínas, libres de grasa y tienen un índice glicémico bajo.



PROTÉGETE CONTRA LAS ENFERMEDADES

Las legumbres ayudan a protegerte de la diabetes 2, colesterol alto y de ciertos tipos de cánceres.

DISFRUTA DE UNA DIETA DELICIOSA Y NUTRITIVA

Las legumbres son económicas, llenas de fibra, ricas en hierro, potasio, magnesio, zinc y vitaminas del grupo B.

AYUDA AL MEDIO AMBIENTE

Los plantíos de legumbres requieren de poca agua y ayudan a mantener la tierra fértil y saludable.

2016 ES EL AÑO INTERNACIONAL DE LAS LEGUMBRES
Come más chícharos, frijoles, garbanzos y lentejas, por ti mismo y por el planeta.

www.pulses.org
#LovePulses
@LovePulses

