

💡 ¿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. 🥛 🧀