

# Porotos y lentejas



Las lentejas son apoyo al crecimiento.



Las legumbres ayudan a combatir la anemia.

Los hidratos de carbono que provienen de porotos y lentejas elevan más lentamente el nivel de azúcar en la sangre y con ello la respuesta de insulina es más atenuada.

Esta diferencia tiene una enorme importancia en el metabolismo y en las consecuencias de una elevación brusca de l nivel de glicemia.

- Prefiera los hidratos de carbono provenientes de frutas, legumbres y verduras por sobre los que vienen en papas, arroz y fideos.
- Las legumbres ayudan a combatir la anemia, reducen el colesterol malo y benefician el sistema nervioso y la piel.
- Las lentejas son una fuente importante de hierro y vitamina B biotina, que ayuda al metabolismo corporal y crecimiento.

