¿QUÉ BENEFICIOS APORTAN LAS LEGUMBRES A LOS PEQUES DE LA CASA?

Las legumbres son más desconocidas de lo que pensamos, forman parte de nuestra dieta y hay muchas propiedades que no conocemos. Contienen nutrientes esenciales para los más pequeños de la familia, proteínas de origen vegetal y carbohidratos de buena calidad para su correcta nutrición.

¿Pero qué nos aportan exactamente este grupo tan importante en nuestra dieta?

1 plato de lentejas
(30-50g en seco)
4-6 mg de hierro
(60-80g en seco)
5-7.5mg de hierro

MINERALES ESENCIALES PARA LOS NIÑOS Y NIÑAS COMO HIERO Y CALCIO

SE RECOMIENDA ACOMPAÑAR ESE PLATO CON UN ALIMENTO RICO EN VITAMINA C COMO EL PIMIENTO ROJO CRUDO O LA NARANJA PARA FACILITAR LA ABSORCIÓN DEL HIERRO

Hamburguesa de lentejas
100g lentejas cocidas
15g cebolla
15g zanahoria
20g copos de avena integral
10 mL aceite de oliva virgen extra

ALTO CONTENIDO EN FIBRA

AYUDANDO A LA SACIEDAD, A TENER UN BUEN TRÁNSITO CORRECTO Y ALIMENTA LA FLORA INTESTINAL

PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

COMBINADAS CON UN CEREAL OBTENDREMOS PROTEÍNA DE CALIDAD.

	Hierro	Calcio
0-6 meses	4,3 mg	400 mg
7-12 meses	8 mg	500 mg
1-3 años	8 mg	600 mg
4-5 años	8 mg	700 mg
6-9 años	9 mg	800 mg

Los expertos recomiendan consumirlas de 3 a 4 veces por semana y hay muchas maneras de cocinarlas para que los peques no se aburran

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

CESNUT NUTRICIÓN
Consultoría Nutricional

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Para cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas: info@cesnut.com