

Ministerio ^{de}
Agricultura,
Ganadería y Pesca



Legumbres
Estrategias para incorporarlas a la alimentación

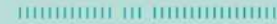




No es la única forma de incorporar legumbres

¿Cómo incorporar legumbres en la alimentación?





Mostrar que las legumbres no son solo las lentejas

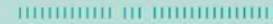
Agricultura



INDICADORES DE SUSTENTABILIDAD

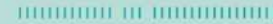


INDICADORES DE SUSTENTABILIDAD



Mostrar su versatilidad en la
cocina





Brindar recetas fáciles y divertidas



Arvejas

Cebolla

Jugo de limón

Aceite de oliva

Pimientas

Garbanzo
Ajo
Jengibre
Jugo de limón





Arveja

Caldo

Crema



Porotos

Leche
condensada

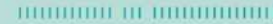
Canela

Pasas de uva

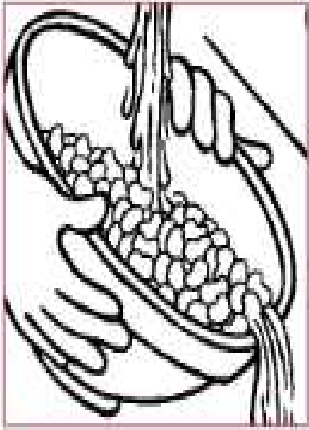


Brindar estrategias con los más chicos





Enseñar cómo se utilizan



BATIR

-ARROZ MUY
COCIDO

-GARBANZOS

Dar a conocer sus cualidades nutricionales

Fibra

Proteínas

Vitaminas y minerales

Bajo contenido en lípidos

Libre de Colesterol

Sin Gluten



Conclusiones

Las legumbres:

- Nutritivas
- Se adaptan a diferentes preparaciones
- Son fáciles de utilizar en la cocina
- Otorgan sabor y textura a las preparaciones





Muchas Gracias

Equipo de Nutrición y Educación Alimentaria

Dirección de Agroalimentos – SAGyP

Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca

Lic. Mariana Brkic

nutricion@minagri.gob.ar