

# • Leguminosas •

PROJETO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR – DRE | [EDU.ALIMENTAR@EDU.MADEIRA.GOV.PT](mailto:EDU.ALIMENTAR@EDU.MADEIRA.GOV.PT)

# Leguminosas

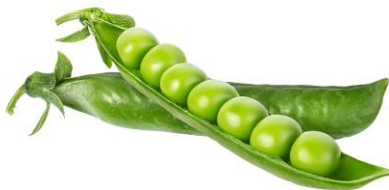
- Exemplos -



Chícharo



Edamame



Ervilha



Fava



Feijão



Grão de bico



Lentilha



Soja



Tremoço

# 5

## Razões para incluir as *Leguminosas* na Alimentação:



### *Repletas de nutrientes*

As leguminosas são pequenas em tamanho mas carregadas de nutrientes essenciais:

PROTEÍNA VEGETAL

FERRO E ZINCO

HIDRATOS DE CARBONO COMPLEXOS

FIBRAS ALIMENTARES

VITAMINAS DO COMPLEXO B



### *Benéficas para a Saúde*

Melhoram a saúde cardíaca, ajudam a diminuir o colesterol sanguíneo e auxiliam no controlo do peso.



### *Preço acessível*

As leguminosas (sobretudo as leguminosas secas) são economicamente acessíveis e podem ser armazenadas durante meses sem perder o seu alto valor nutritivo.



### *Amigas do Ambiente*

Na produção de leguminosas existe uma maior rentabilidade na utilização da água, sendo necessária menor quantidade, quando comparada com a produção de outros alimentos.



### *Promovem a Biodiversidade*

O cultivo intercalado com leguminosas aumenta a biodiversidade agrícola e cria uma paisagem mais diversificada para os animais e insetos.

# Pratos típicos com leguminosas, pelo mundo

