

# BENEFÍCIOS NUTRICIONAIS DAS LEGUMINOSAS



## Má nutrição

É o resultado de **ter uma ingestão alimentar insuficiente, exagerada ou uma dieta desequilibrada** que não contém nem a quantidade nem a qualidade adequadas de nutrientes.



## O papel das Leguminosas

As leguminosas são uma fonte vital de proteínas de origem vegetal e de aminoácidos para toda a população do planeta e **deveriam ser consumidas como parte de uma dieta saudável para tratar a obesidade, assim como para prevenir as doenças crônicas não transmissíveis.**

## BENEFÍCIOS DAS LEGUMINOSAS SEGUNDO O TIPO DE POPULAÇÃO



### Bebês e crianças pequenas

- Importante para satisfazer as necessidades nutricionais diárias.



### Vegetarianos e veganos

Importante para assegurar a ingestão adequada de proteínas, minerais e vitaminas.



### Mulheres em idade reprodutiva

Combinadas com vitamina C, as leguminosas com o seu alto conteúdo de ferro passam a ser um alimento poderoso para reabastecer as reservas de ferro.



### Celíacos

As leguminosas não contêm glúten.

## AS MUITAS VANTAGENS DAS LEGUMINOSAS PARA A SAÚDE

### Ricas em fibras alimentares

Podem reduzir o risco de doenças cardíacas e coronárias

### Ricas em fitoquímicos e antioxidantes

Podem ter propriedades anticancerígenas.

### Teor de cálcio

O cálcio encontrado nas leguminosas contribui para a saúde óssea, reduz o risco de osteoporose e de fraturas.

### Presença de fitoestrogênios

Podem prevenir o declínio cognitivo e reduzir os sintomas da menopausa

### Baixo índice glicêmico, baixo teor de gordura e ricas em fibras

Aumentam a saciedade, ajudam a estabilizar a glicose sanguínea e os níveis de insulina para pessoas com diabetes e são ideais para controle do peso.

### Ricas em ferro

Boas para prevenir a anemia em mulheres e crianças com carência de ferro, quando combinadas com vitamina C.

### Boa fonte de vitaminas como o folato

Reduzem o risco de anomalias no tubo neural (NTDs) como a espinha bífida em recém-nascidos.



## OBTER O MÁXIMO DAS LEGUMINOSAS

Quando as leguminosas são combinadas com outros alimentos, o seu valor nutricional pode aumentar ou diminuir.



### Leguminosas + cereais

A qualidade total de proteínas é melhorada.



### Leguminosas + Vitamina C

Permite o aumento da absorção do ferro pelo organismo (por exemplo, suco de limão com caril de lentilhas).



### Leguminosas + Chá/café

Diminui a capacidade do corpo de absorver o ferro e outros minerais.



Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura



2016 ANO INTERNACIONAL DAS LEGUMINOSAS

#IYP2016  
fao.org/pulses-2016



©FAO, 2016  
C00490/1/10.16