

LEGUMBRES



¿QUÉ SON LAS LEGUMBRES?

Aunque a menudo se usan indistintamente, los términos legumbres, legumbres secas y frijoles tienen significados diferentes. Una legumbre es una planta que produce semillas en vainas. Una legumbre seca es la semilla seca y comestible de una legumbre. Consiste en:

- **Frijoles** (adzuki, negro, cannellini, fava, lima, pinto)
- **Otro tipo de frijol** (frijoles de ojo negro, garbanzos, frijol partido (Split pea))
- **Lentejas** (marrón, verde, roja/amarilla)

BENEFICIOS NUTRICIONALES DE LAS LEGUMBRES

Hay tres beneficios nutricionales clave:

- Las legumbres aportan una variedad de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños. Como parte de una dieta saludable, pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas.
- Las legumbres son ricas en **hierro, potasio, folato y zinc**, naturalmente bajas en grasas y sodio, y libres de grasas saturadas y colesterol.
- También son una excelente fuente de **fibra**, lo que ayuda a los niños a sentirse llenos por más tiempo y son importantes para la salud intestinal.



LAS LEGUMBRES SE PUEDEN SERVIR COMO SUSTITUTO DE LA CARNE O VERDURA, PERO NO COMO AMBAS COSAS EN LA MISMA COMIDA.

¿SUSTITUTO DE CARNE O VEGETAL?

La nutrición que se encuentra en las legumbres es similar a la de los alimentos de los componentes de Verduras y Sustitutos de Carne (Vegetables and Meat Alternates) del CACFP.

- Al igual que las verduras, las legumbres son excelentes fuentes de fibra, folato y potasio.
- Al igual que los sustitutos de la carne, las legumbres son excelentes fuentes de proteínas vegetales, hierro y zinc.

Las legumbres se pueden servir como sustituto de la carne o verdura, pero no como ambas cosas en la misma comida.

Los ejotes, los chicharos y los tirabeques no se consideran legumbres. Se cosechan inmaduros y se consume la vaina entera. Solo se pueden considerar verduras, no sustitutos de la carne.



TIPOS DE LEGUMBRES

Además de los muchos tipos, las legumbres están disponibles en tres formas:

- Las legumbres **secas** requieren ser remojadas y ser cocidos por tiempo más largo.
- Las legumbres **enlatadas** y precocidas son opciones eficientes (no necesitan ser remojadas) para simplificar recetas y reducir los tiempos de cocinar.
- Las legumbres **congeladas** son una opción rápida y sencilla para la planificación del menú.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov