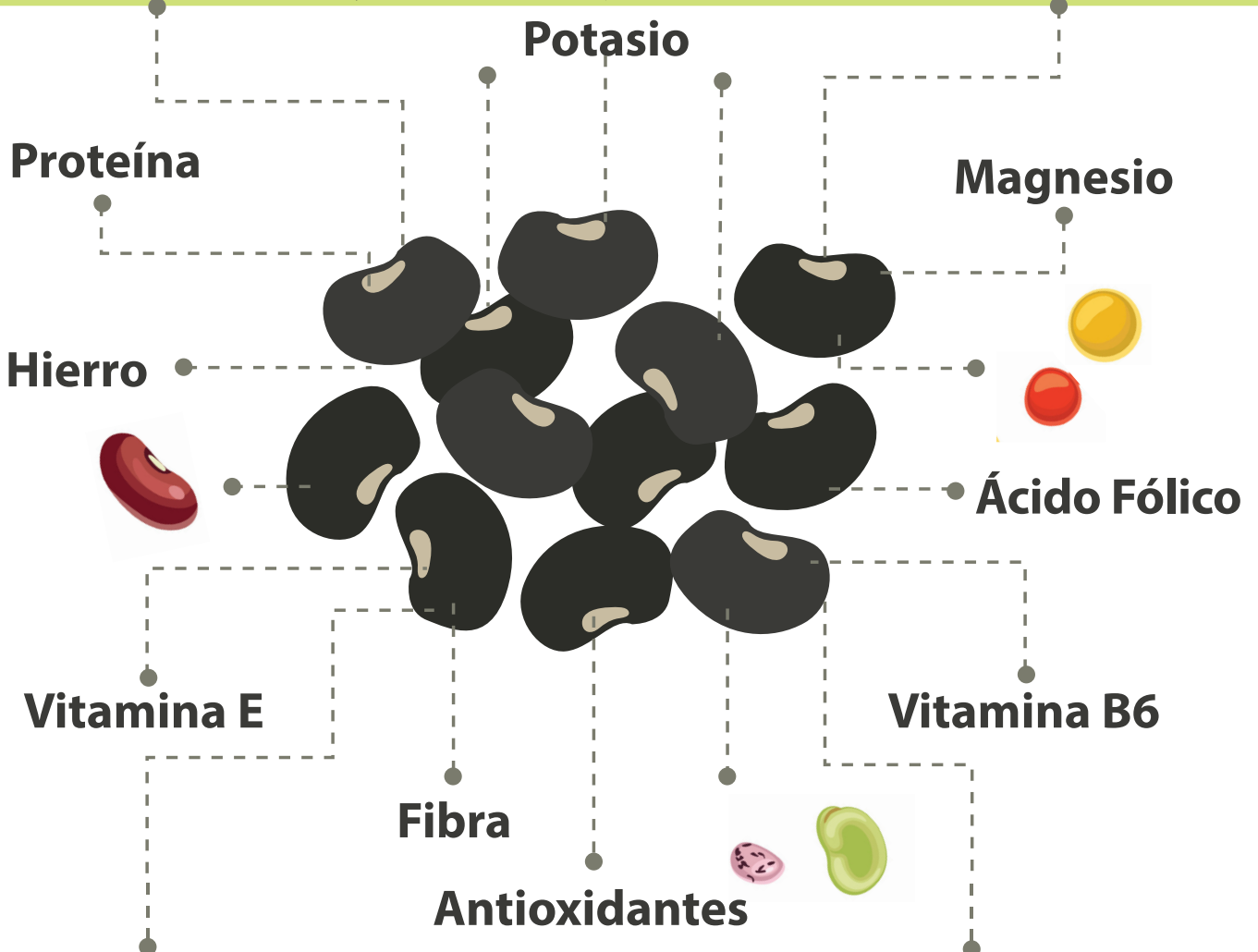


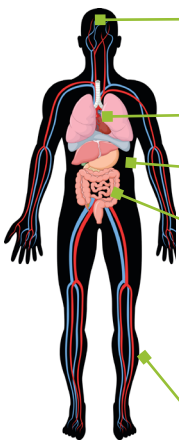
LOS MARAVILLOSOS FRIJOLES:

Como es que los Frijoles nos dan Salud



Sin grasa, economico, sin colesterol, ambientalmente sustentable

Beneficios de salud de los frijoles



- Promueven la salud del cerebro
- Bajan el colesterol
- Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Ayudan con el peso
- Disminuyen el riesgo de la diabetes tipo 2
- Reducen el riesgo de cancer de mama, cancer de colon y otros tipos de cancer.
- Estabilizan el nivel de azúcar en sangre

Frijoles o Carne?

100 g de frijoles: 0 g de grasa
100 g de carne: 18 g de grasa

100 g de lentejas: 10.7 g de fibra
100 g de carne: 0 g de fibra

Se usa 10 por ciento del agua para producir 1 kg de frijoles colorados en comparación con la que se usa para producir 1 kg de carne.

