



Verdinaya

LEGUMBRES ECOLÓGICAS

Las legumbres **Verdinaya** son producidas íntegramente en España (Castilla-La Mancha) y son fruto de la selección más esmerada, sometida a diversos controles de calidad que garantizan un producto de excepcionales características cualitativas destinado a satisfacer la demanda más exigente en el ámbito del consumo cualificado.



MORENO Y OCHOA AGRARIA, SL
Legumbres Verdinaya



Verdinaya

LEGUMBRES ECOLÓGICAS





Verdinaya

LEGUMBRES ECOLÓGICAS



Las legumbres: un alimento muy completo

Las legumbres aportan nutrientes esenciales para la salud humana.

- Son **alimentos proteicos**: ricos en aminoácidos esenciales, recomendados especialmente para el desarrollo muscular.
- Presentan un **bajo contenido en lípidos**: con lo que se disminuye la predisposición de accidentes vasculares y/o enfermedades cardíacas.
- Aportan **altos niveles de fibra**: facilita el tránsito intestinal, evita el estreñimiento y reduce el riesgo de diverticulosis y hemorroides, así como el cáncer de colon.
- Contienen **vitaminas del grupo B** como la B5 (combate el estrés y las migrañas), B6 (recomendable en diabetes, depresión y asma) y B9 (recomendable para etapas de embarazo o de lactancia). También es elevado el contenido en **vitamina K** (interviene en la correcta coagulación de la sangre y el metabolismo de los huesos).
- Aportan **alto contenido en hierro** que evita la anemia y es recomendable para personas que practican deportes intensos. Son **alimentos ricos en potasio**, que previene enfermedades reumáticas, artritis, así como los calambres. También **son ricas en fósforo**, que ayuda a mantener los huesos y dientes sanos y por tanto, proporcionan una mayor resistencia física, además de contribuir a mejorar las funciones biológicas del cerebro.

Todo lo anteriormente citado convierten a las legumbres en un **alimento muy completo** desde el punto de vista nutritivo, siendo recomendable su consumo al menos una vez por semana, para todos los niveles de la población (niños, adultos, ancianos), independientemente del nivel de actividad física u otros factores socio-culturales.

Legumbres procedentes de la Agricultura Ecológica

Es un sistema de producción que asienta en la utilización óptima de los recursos naturales, para obtener alimentos de máxima calidad, saludables, de mayor valor nutritivo y sin residuos químicos de ningún tipo que pueda afectar a la salud humana, cultivados mediante procedimientos sostenibles que respetan el medio ambiente

- Garantiza la conservación del hábitat, recupera ciertos modos de vida tradicional y revaloriza recursos agrarios, así como la creación de nuevos espacios económicos y el asentamiento de la población rural.
- Cubre una demanda sensibilizada con los sistemas agrarios tradicionales, sostenibles y saludables, preocupada por el agotamiento de los recursos naturales, los riesgos potenciales para la salud, la disminución de la calidad de los productos agrarios y el excesivo consumo de energía no renovable utilizada en la obtención de los mismos.

