



Beans, Peas, and Lentils: Affordable Powerhouses of Protein and Fiber!

Beans, peas, and lentils—also called pulses—are some of the most nutritious and affordable foods. They contain high levels of protein, fiber, vitamins, and minerals.

What Are Pulses?

- Pulses are the dried, edible seeds found inside the pods of legume plants. They have been part of traditional diets worldwide for centuries.
- Compared to grains like brown rice, corn, and wheat, pulses contain significantly more protein and fiber.
 - ✦ 1 cup of lentils = 18g protein (same as 3 large eggs!)
 - ✦ 1 cup of lentils = 16g fiber (more than half of what most adults need daily)



Why choose pulses? Eating just $\frac{1}{2}$ cup of beans, peas, or lentils daily can:

- Improve heart and metabolic health
- Support weight loss
- Help you feel full for longer
- Lower cholesterol
- Balance blood sugar
- Reduce blood pressure



These benefits likely stem from the special fibers in pulses, which produce compounds that enhance overall health.

Good for the Planet, Too

Pulses are not only good for your body—they're also environmentally friendly:

- Use less water than other foods
- Produce fewer greenhouse gases than meat



Start Slow

If you're new to pulses, start with small portions to help your digestive system get used to them. (This can help prevent gas or bloating.)





Frijoles, Arvejas (Chícharos) y Lentejas: ¡Súper Alimentos Accesibles de Proteína y Fibra!

Los frijoles, las arvejas (chícharos) y las lentejas - también llamados legumbres - son algunos de los alimentos más nutritivos y accesibles. Contienen altos niveles de proteína, fibra, vitaminas y minerales.

¿Qué son las Legumbres?

- Las legumbres son las semillas comestibles y secas que se encuentran dentro de las vainas de las plantas leguminosas. Han formado parte de las dietas tradicionales de todo el mundo durante siglos.
- En comparación con los cereales como el arroz integral, el maíz o el trigo, las legumbres contienen significativamente más proteína y fibra.
 - ✂ 1 taza de lentejas = 18 g de proteína (lo mismo que 3 huevos grandes!)
 - ✂ 1 taza de lentejas = 16 g de fibra (más de la mitad de la cantidad diaria recomendada para la mayoría de los adultos)

¿Por qué elegir legumbres? Comer solo $\frac{1}{2}$ taza de frijoles, arvejas (chícharos) o lentejas al día puede:

- Mejorar la salud del corazón y el metabolismo
- Favorecer la pérdida de peso
- Ayudar a mantener la sensación de saciedad por más tiempo
- Reducir el colesterol
- Equilibrar el nivel de azúcar en la sangre
- Disminuir la presión arterial

Estos beneficios probablemente provienen de las fibras especiales presentes en las legumbres, que producen compuestos que mejoran la salud en general.

También Buenas para el Planeta

Las legumbres no solo son buenas para tu cuerpo, sino también para el medio ambiente:

- Usan menos agua que otros alimentos
- Generan menos gases de efecto invernadero que la carne

Empieza Poco a Poco

Si eres nuevo en el consumo de legumbres, comienza con porciones pequeñas para que tu sistema digestivo se adapte (esto puede ayudar a prevenir gases o hinchazón).

