

# I legumi

**I legumi sono uno degli alimenti alla base della "Piramide Alimentare Mediterranea" e dovrebbero perciò essere consumati spesso.**

**La loro presenza nella dieta è consigliata sia per la prevenzione di molte patologie metaboliche, sia in caso di problemi conclamati (ad esempio ipertensione arteriosa, diabete, obesità).**

**I legumi più diffusi sono: fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave, lupini, cicerchie, edamame.**

**Contengono proteine vegetali e l'abbinamento con i cereali integrali permette di creare un profilo amminoacidico completo, oltre ad apportare anche altre sostanze benefiche (carboidrati complessi, fibre, vitamine e oligoelementi).**

**Possono essere consumati semplicemente lessati oppure come zuppe, farine, hummus o in altre preparazioni.**