

## MEDIACIÓ 8

Ets nutricionista i t'han convidat a un centre educatiu per a fer una xarrada a l'alumnat d'educació secundària sobre nutrició. Com que has observat que el consum dels llegums ha disminuït notablement, has decidit parlar-ne per a fomentar-ne el consum i destacar la importància que tenen en el context actual. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

### Beneficis nutricionals dels llegums

Els cigrons, les lleties, les mongetes seques o els fesols, els pèsols, les faves i la soja.



#### Propietats nutricionals

Hidrats de carboni



48 -54 g

Fibra



11 - 15 g

Proteïnes



19 - 39 g

Greix



1,4 - 3,4 g

#### Beneficis per a la salut



Milloren el transit intestinal i proporcionen sensació de sacietat.



Ajuda a controlar el pes.



Són adequades per persones amb diabetis.



Ajuden a disminuir els nivells de colesterol i disminueixen el risc de malalties cardiovasculars.



Aptes per a celíacs.

<http://www.infermeravirtual.com/files/media/file/1579/Vellesa%20saludable.png?1426774964>