



**Museu d'Història**  
Sant Feliu de Guíxols

CICLE SALUT  
I SOCIETAT

**Inauguració  
de la Càtedra  
Martí i Casals**



# El valor Nutritiu dels Llegums

Sant Feliu de Guíxols

**DIVENDRES 11 NOV.**



AJUNTAMENT DE  
**Sant Feliu de Guíxols**

Universitat de Girona  
**Càtedra Martí Casals  
de Medicina i Salut  
en l'Àmbit Rural**



**COMG**  
COL·LEGI OFICIAL  
DE METGES DE GIRONA



**DIVENDRES**  
11 Novembre  
19.00 Hores

disseny: TercerSetena.com

## Inauguració de la **Càtedra Martí i Casals** amb la xerrada

### **El valor Nutritiu dels Llegums**

a càrrec **d'Abel Mariné**, Catedràtic de Nutrició i Bromatologia de la UB.

L'ONU ha proclamat el 2016 l'Any Internacional dels Llegums amb la finalitat de conscienciar la societat dels seus avantatges nutricionals i augmentar-ne el consum arreu del planeta. En la dieta actual, el consum de llegums és escàs perquè tenen poc prestigi social, s'associen a temps d'escassetat i no existeix un mercat gourmet que els doni valor. Però, des d'un punt de vista nutricional, són uns aliments de gran interès. Aporten una quantitat moderada de calories, proteïnes de bona qualitat, poc greix (excepte la soja), força fibra, minerals i vitamines. Els hidrats de carboni que contenen —el midó—, s'absorbeixen lentament, fet que és saludable per a tots, especialment pels diabètics. Ajuden a baixar el colesterol i a combatre l'estrenyiment. No tenen gluten i els celíacs els poden consumir. El cost dels llegums fa que siguin uns aliments excel·lents en la relació preu-valor nutritiu. Per això se'ls ha anomenat, amb raó, com la "carn dels pobres".

**Dia: 11 de Novembre a les 19 hores**

**Lloc:** Museu d'Història de Sant Feliu de Guíxols

Tel. 972821575 o A/e. [museuhistoria@guixols.cat](mailto:museuhistoria@guixols.cat)

Col·labora:

