



FESNAD se adhiere al Día Mundial de las legumbres 2025, con el objetivo de mostrar la importancia del consumo de las legumbres dentro de la dieta mediterránea.

Por ello y bajo el lema **“Hábitos para toda la vida, legumbres: Tu opción saludable todo el año”**, en el Día Nacional de la Nutrición (DNN), celebrado el 28 de mayo de 2018, a nivel nacional, esta iniciativa tiene la finalidad de difundir la importancia que cobra su consumo en nuestro día a día, por ser una fuente rica en fibra alimentaria, proteínas y aminoácidos esenciales que sirven de complemento perfecto a los cereales. Presentan un bajo contenido en grasas y un bajo índice glucémico.

Puedes acceder a la información completa de DNN a través del siguiente [ENLACE](#)

