

LOS ALIMENTOS DEL FUTURO



1. ALGAS

Son ricas en nutrientes, contienen ácidos grasos esenciales y son una fuente excelente de antioxidantes



2. LEGUMBRES

Se pueden cultivar en cualquier lugar del mundo y aportan fibra, proteínas y vitamina B.



3. SETAS Y CHAMPIÑONES

Hay más de 2.000 tipos de hongos comestibles en el planeta y aportan fibra, proteínas y vitaminas B y D.



4. CACTUS

Son resistentes a las sequías y contienen fibra, arotenoides, aminoácidos y vitaminas C y E.



5. RAÍCES

Tienen pocas calorías pero gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales (fósforo, potasio, magnesio o calcio).

Fuente: WWF.