



universidad del sureste

Materia: BROMATOLOGIA

Trabajo: cuadro sinóptico

Docente: Roberto García sedano

Alumna: Blanca Samahi Pérez Pérez

Grado: 3 cuatrimestre p: Lic., mvZ

LEGUMINOSAS

CARACTERISTICAS

SON PLANTAS CON FLORES Y SEMILLAS ENCERRADAS EN UN FRUTO

SON BAJAS EN GRASA, FUENTE DE FIBRA, ACIDO FOLICO, POTASIO Y MAGNESIO

VAINAS LAS CUALES SE HABREN

TIENEN LA MISMA CANTIDAD DE PROTEINA QUE LA CARNE EN LAS PORCIONES ADECUADAS Y LIBRES DE COLESTEROL

SE CLASIFICAN EN DOS

GRANO

GRAN CANTIDAD DE HIDRATOS DE CARBON, MINERALES

FORMADOS POR ALMIDON, CONTIENEN ALGUNOS AZUCARES

OLEAGINOSAS

GRAN CANTIDAD DE PROTEINA CON UN ALTO VALOR BIOLOGICO

POCOS HIDRATOS DE CARBONO, FUENTE IMPORTANTE DE LIPIDOS

EJEMPLO

- GARBANZO
- LENTEJA
- JUDIA
- GUISANTE
- FRIJOLES
- CAUPI
- MATARRATON

