

LEGUMINOSAS

Entre los alimentos de origen vegetal con más propiedades nutritivas se encuentran las leguminosas. Estas son semillas que se desarrollan en vainas y su cultivo se ha extendido por casi todo el planeta. Los frijoles, judías, caraotas y guisantes son algunos de los más populares.

Su alto contenido de proteínas se equivale al de las carnes. Por ello, las leguminosas han sido durante muchos años el sustituto de la proteína animal en las comunidades más pobres. Su fácil acceso, cosecha y precio están entre sus virtudes su origen se ubica hace unos 10 mil años, durante el período Neolítico. Estas semillas son parte importante de la agricultura mundial. Existen más de 19 mil especies y unos 700 géneros. Taxonómicamente pertenecen a la familia Fabaceae y a las subfamilias Faboideae Rudd, Caesalpinioideae DC y Mimosoideae DC.

CARACTERÍSTICAS DE LAS LEGUMINOSAS

Las plantas pueden ser hierbas, árboles, enredaderas y arbustos. Su tiempo de vida puede ser anual o perpetuo. De acuerdo a su uso agrícola las leguminosas se clasifican en grano, forrajeras, pascícolas y hortícolas las flores que brotan de las plantas varían de dimensión según el tipo. Su copa tiene de tres a seis sépalos (envoltorio cuando la flor es capullo), aunque lo común es que sean cinco. También ostenta cinco pétalos sueltos, aunque a veces pueden estar en parte unidos sus raíces suelen ser profundas y contentivas de bultos donde se hallan bacterias que absorben nitrógeno de la atmósfera. Esta condición le da mucho valor en la agricultura, pues enriquece el suelo. Por ello se utiliza mucho para rotar con otros cultivos.

Al fruto de las leguminosas se le llama legumbre. Su crecimiento es diverso. La valva o vaina que contiene las semillas se abre en dos partes cuando madura. Una legumbre que tiene un proceso particular es el maní. Las flores se entierran en el suelo y la semilla crece bajo la tierra las vainas comúnmente son alargadas y pulposas. Por dentro suelen ser de color blanquecino y estar revestidas de una piel similar al terciopelo el contenido puede constar de una o varias semillas las lentejas, soja, frijoles y el resto de semillas de las leguminosas pueden ingerirse de distintas formas. Germinadas, frescas, secas, trituradas como harina y hasta sus aceites son aprovechados por los humanos y animales aunque podría decirse que el cultivo de leguminosas es sencillo, la falta de estudios sobre cada especie es una traba. A diferencia de otros productos agrícolas como los cereales, solo la soja ha sido investigada profundamente. Algunas plantas generan problemas en su siembra. Los principales se refieren a la vulnerabilidad ante plagas y rendimiento bajo la época para sembrar las leguminosas a menudo es la otoñal sin embargo, existen tipos que solo se cultivan durante la primavera en general, suelen adaptarse efectivamente a las condiciones climáticas y superficies diversas.

CLASES DE LEGUMINOSAS SEGÚN SU NUTRICIÓN

Existen dos tipos de leguminosas desde la óptica nutricional. Estas son las Oleaginosas y los Granos. Ambas son altamente consumidas, especialmente en países subdesarrollados, aunque su alto valor alimenticio se aprecia en todo el mundo los Granos comprenden semillas como las habas, lentejas, garbanzos, guisantes, judías y frijoles Calcio, hierro, fósforo, hidratos de carbono, vitamina B y proteínas son parte de los nutrientes que posee. Se considera que su valía biológica de proteínas es baja, por ello deben comerse mezclados con cereales para elevarla.

NOMBRE DEL ALUMNO:

JOSE RODRIGO PALOMEQUE DE LA CRUZ

NOMBRE DEL CATEDRÁTICO:

MVZ. ROBERTO SEDANO GARCIA

NOMBRE DE LA UNIVERSIDAD:

UDS

NOMBRE DEL TRABAJO:

CUADRO SINOPTICO

NOMBRE DE LA MATERIA:

BROMATOLOGIA