



# Leguminosas



## Leguminosas

D  
E  
F  
I  
N  
I  
C  
I  
O  
N

leguminosas son bajas en grasas, fuente de fibra, ácido fólico, potasio y magnesio. Tienen la misma cantidad de proteína que la carne en las porciones adecuadas y son libres de colesterol. En el grupo de las leguminosas encontramos a las habas, frijoles, alubias, soya, chícharos, lentejas y garbanzo

C  
A  
R  
Á  
C  
T  
E  
R  
Í  
S  
T  
I  
C  
A  
S

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 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.

E  
J  
E  
M  
P  
L  
O  
S

Lenteja. - Es una leguminosa que se cultiva en varias partes del mundo como alimento, gracias a que la planta soporta bastante bien los periodos de sequía. Proporciona vitaminas como la B1, B3, B6, fibra vegetal, almidones, y minerales como magnesio, hierro, fósforo, zinc y calcio

Chícharo, guisante o alverjón. - Se trata de una planta leguminosa muy difundida como alimento para seres humanos y también para alimentación ganadera. Proporciona minerales como magnesio, manganeso, hierro, calcio y fósforo, así como vitaminas A, B1, B2, B3, B6, C, E, y K. la semilla o legumbre es de forma redondeada y se puede comer fresca o desecada.