La Ventaja de las Leguminosas

Las leguminosas (frijoles, lentejas, arvejas y garbanzos), gracias a su contenido nutrimental son consideradas fuentes de proteínas como la soya, la carne de res, pollo y cerdo. Además de su contenido proteico, el consumo de leguminosas incluye más beneficios que ayudarán a tu salud, a tu bolsillo y al planeta.

Food	Calorías	Proteína +5g	Fibra +5g	Litros de agua para producir 1kg	Precio por porción
 Frijoles	122	✓	✓	359	$0.07
 Arvejas	116	✓	✓	359	$0.07
 Lentejas	115	✓	✓	359	$0.07
 Garbanzos	135	✓	✓	359	$0.11
 Soya	127	✓		1,801	$0.32
 Res	148	✓		15,501	$1.07
 Pollo	142	✓		3,914	$0.67
 Cerdo	167	✓		6,310	$0.71

USA DRY PEA & LENTIL COUNCIL

BEANS FOR HEALTH

Para obtener más información, noticias, recetas y mucho más

www.2016leguminosasparalasalud.org

Alimento	Cal	Fat	Fibra	Proteína	Potasio	Hierro	Carbohidratos
Frijoles	116	0.4g	7.7g	7.7g	373mg	1.7mg	22.4g
Arvejas	116	0.4g	8.2g	8.3g	355mg	1.3mg	20.6g
Lentejas	115	0.4g	7.8g	9.0g	365mg	3.3mg	20.0g
Garbanzos	135	2.2g	6.3g	7.3g	239mg	2.4mg	22.5g
Soya	127	5.7g	3.8g	11.1g	485mg	2.25mg	9.94g
Res	148	4.8g	0g	24.5g	310mg	2.3mg	0g
Pollo	142	3.1g	0g	26.7g	220mg	0.89mg	0g
Cerdo	167	7.8g	0g	22.6g	303mg	0.54mg	0g

Porción de granos 1/2 taza de alimento cocido

Base de datos de nutrientes de la USDA.Porción de res basada en 3oz de filete de res a la parrilla, pechuga de pollo sin hueso y de chuleta de cerdo asada.