# Leguminosas vs Granos



Las leguminosas Arvejas, Lentejas, Garbanzos y Frijoles son muy versátiles pudiendo ser el ingrediente principal en ensaladas, sopas, curries, panes y mucho más. Contienen un alto contenido de fibra y son una excelente fuente de proteína, hierro, magnesio y zinc. Las leguminosas son muy fáciles de preparar, solo algunas variedades de frijoles y los garbanzos necesitan un tiempo de remojo antes de la cocción. Gracias a su denso contenido nutrimental, las leguminosas pueden ayudar a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, embolias y algunos tipos de cáncer, también es un alimento excelente para ayudar al control de peso.

USA DRY PEA & LENTIL COUNCIL

BEANS FOR HEALTH

Para obtener más información, noticias, recetas y mucho más

www.2016leguminosasparalasalud.org

## Tabla Comparativa

| | Calorías | Bajo en Grasa menos de 3g | Fibra +5g | Proteína +5g | Potasio +300mg | Hierro +2mg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Frijoles | 122 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Arvejas | 116 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | |
| Lentejas | 115 | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
| Garbanzos | 135 | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
| Arroz Blanco | 127 | ✓ | | | | |
| Arroz Integral | 148 | ✓ | | | | |
| Avena | 142 | ✓ | | | ✓ | |
| Quinua | 167 | ✓ | | | | |
| Amaranto | 142 | ✓ | | | | ✓ |

| 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 |
| Arroz Blanco | 103 | 0.2g | 0.3g | 2.2g | 28mg | 0.2mg | 22.3g |
| Arroz Integral | 108 | 0.9g | 1.8g | 2.5g | 42mg | 0.4mg | 22.4g |
| Avena | 83 | 1.8g | 2.0g | 3.0g | 335mg | 1.1mg | 14.1g |
| Quinua | 111 | 1.8g | 2.6g | 4.1g | 159mg | 1.4mg | 19.7g |
| Amaranto | 126 | 2.0g | 2.6g | 4.7g | 166mg | 2.6mg | 23.0g |

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.