

# 1. Leguminosas.



Las leguminosas se encuentran dentro del color rojo del Plato del Bien Comer, que se conforma principalmente por alimentos ricos en proteínas.

Se componen de:

- ◆ **Proteínas:** Son de buena calidad nutricional, aunque carecen de metionina y cisteína, dos aminoácidos que contienen los cereales. De ahí la importancia de combinar ambos grupos.



- ◆ **Hidratos de carbono:** Poseen hidratos de carbono complejos que se encuentran en forma de almidón y son de digestión lenta, lo cual ayuda a sentir saciedad por más tiempo.

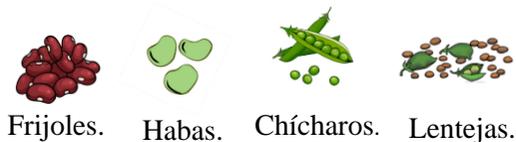


- ◆ **Fibra:** Tienen un alto contenido de fibra que beneficia la microbiota y el tránsito intestinal.

- ◆ **Vitaminas y minerales:** Contienen vitaminas B1, B3, B6 y ácido fólico, y minerales como potasio, magnesio, fósforo, zinc y hierro. Este último mineral es muy importante para prevenir la anemia.



Algunos ejemplos de leguminosas son:



Frijoles. Habas. Chícharos. Lentejas.



## SESIÓN 4: "ALIMÉNTATE SANAMENTE"

# 2. Oleaginosas.



Son vegetales de cuya semilla puede extraerse aceite. Aportan energía, proteínas, grasas saludables, fibra y antioxidantes. Son una excelente fuente de vitamina E y vitaminas del complejo B que son indispensables en el metabolismo, desarrollo y cuidado del sistema nervioso.



También aportan minerales como calcio, magnesio, hierro, fósforo, cobre, potasio, selenio y zinc.

Se componen de aproximadamente el 7% de hidratos de carbono, 20% de proteínas y 57% de grasas, incluyendo ácidos grasos poliinsaturados.



Algunos ejemplos de oleaginosas son:



Pistaches. Almendras. Nueces. Cacahuates.

# 3. Alimentos de origen animal.

Los alimentos de origen animal se caracterizan por aportar proteína de alto valor biológico, es decir, que contiene todos los aminoácidos esenciales. Ejemplo de ellos son la leche, huevo, las carnes y el pescado.



El hierro de las carnes se absorbe en mayor cantidad en comparación del proveniente de los alimentos de origen vegetal.



Los ácidos grasos poliinsaturados son fundamentales para el óptimo crecimiento, para la piel, las funciones visuales y cerebrales. Además de que son componentes importantes de la membrana celular.

