



Legumbres y cereales. Matrimonio de conveniencia

Jugando a tetris

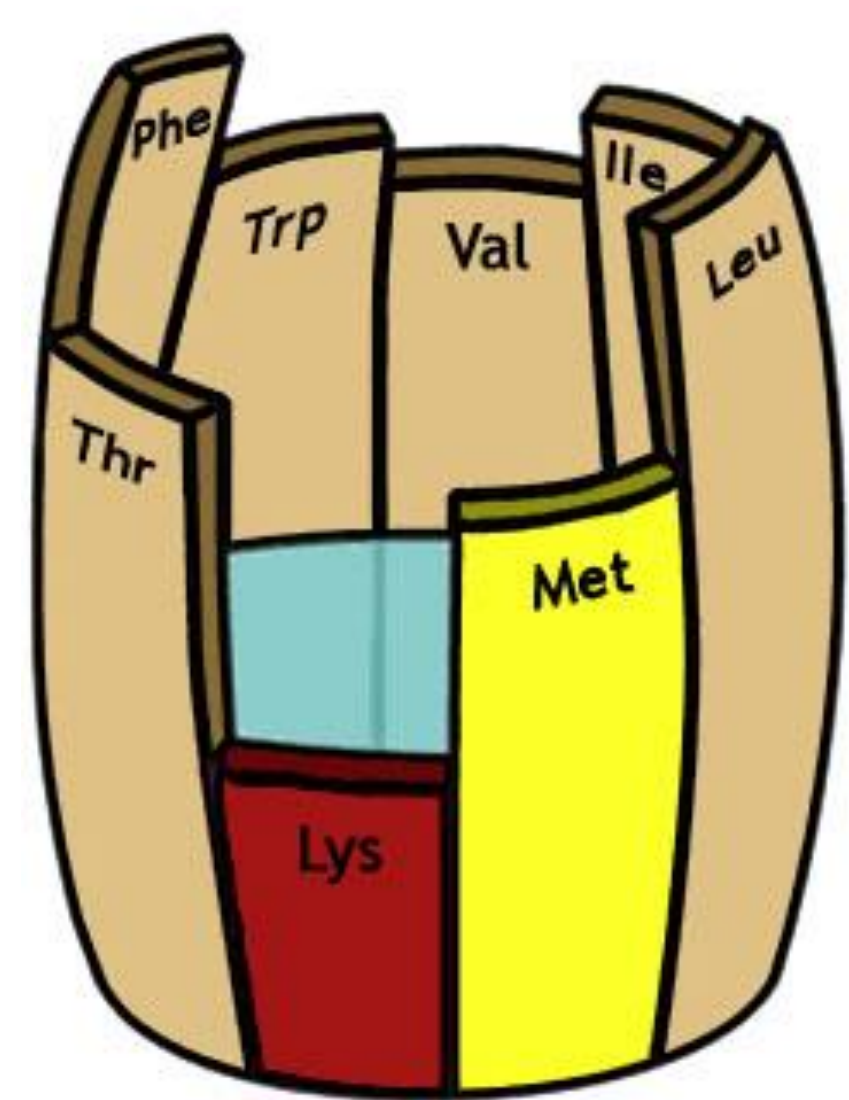
Las proteínas incompletas de un alimento se pueden complementar con las de otro alimento rico en los aminoácidos limitantes.

Lo que le falta en aminoácidos a uno se lo aporta el otro. Esto se llama **complementación**.

Es como combinar piezas de distintas formas para conseguir una forma final homogénea.

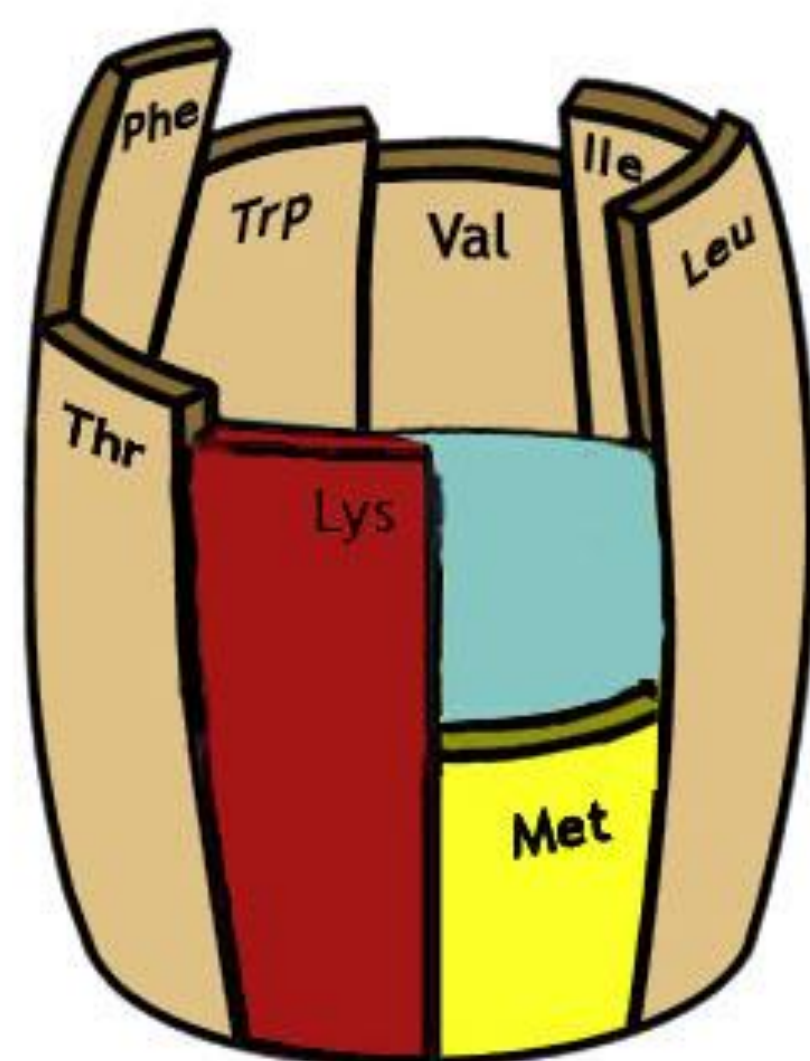


Contenido en aminoácidos de los cereales y las legumbres



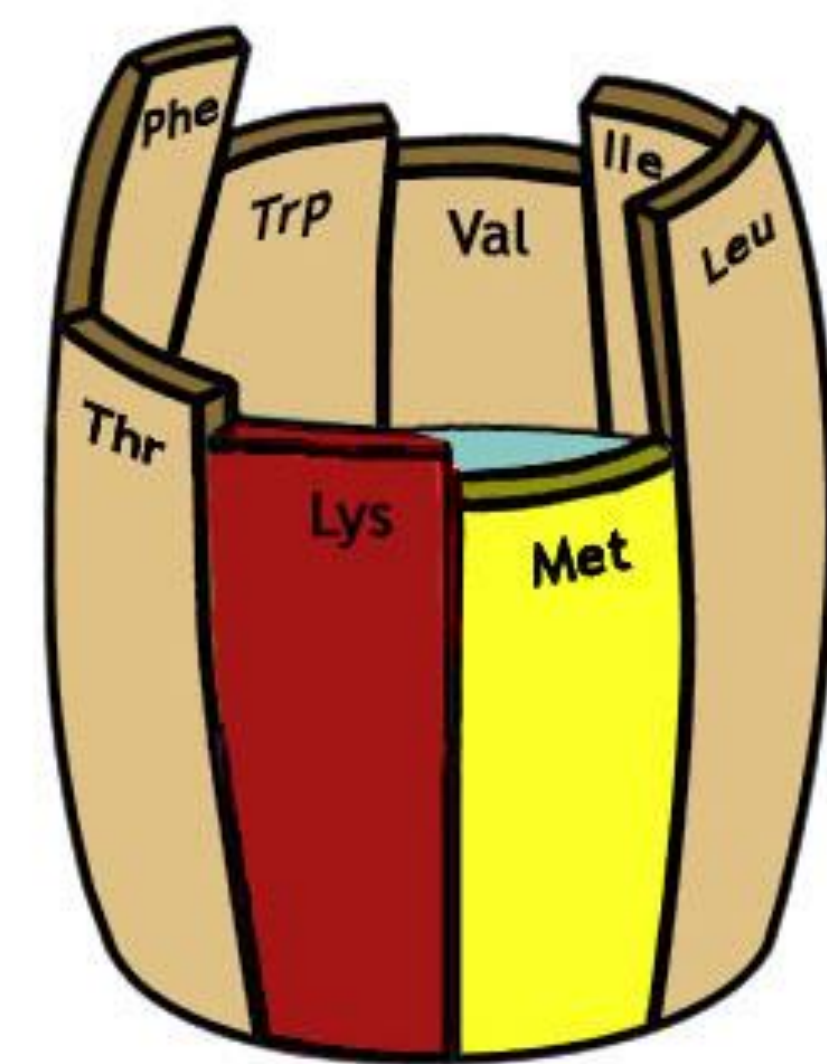
Cereales

+

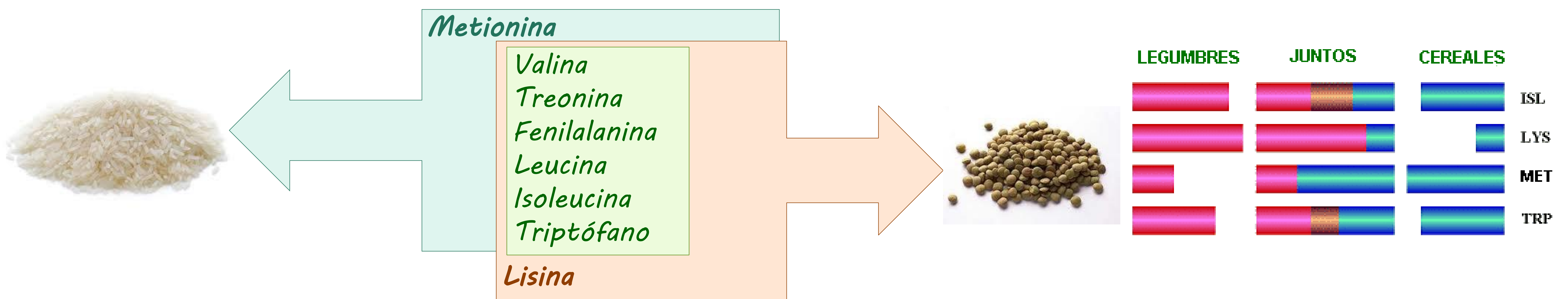


legumbres

=



Cereales+legumbres



Gastronomía, cultura y ciencia. Nuestras abuelas ya lo sabían


Lentejas + arroz



Cocido (garbanzos + fideos)



Pasta + garbanzos



Empedrado (judías rojas + arroz)

