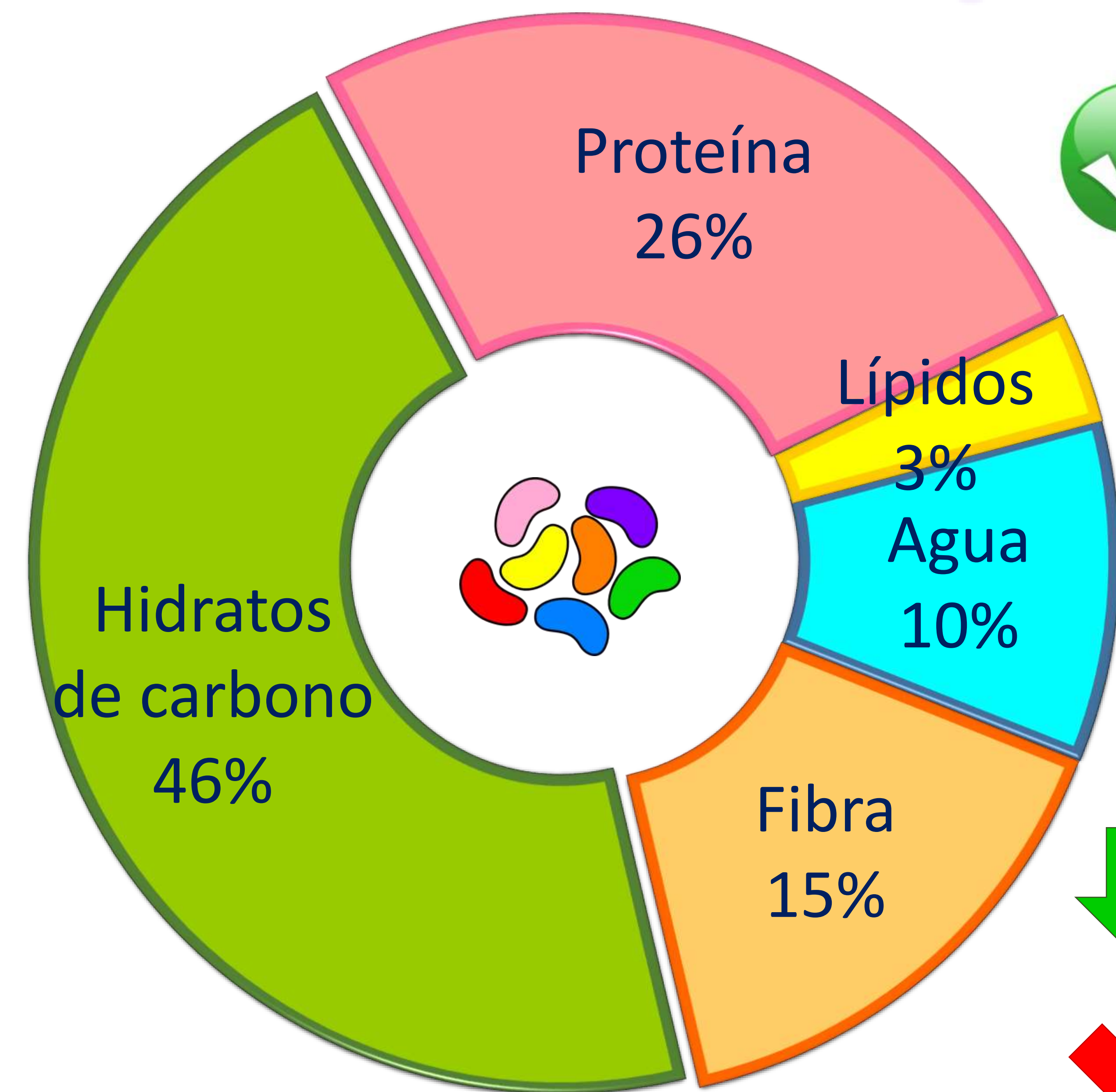


Noche Europea de los Investigadores – 2016 – Facultad de Farmacia - UCM

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL MEDIA

por 100 g de alimento EN CRUDO

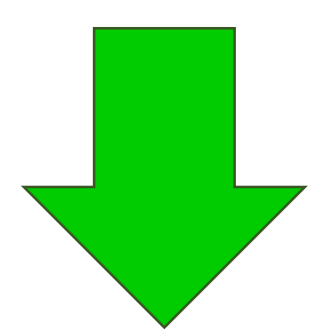


✓ ALTA DENSIDAD DE NUTRIENTES Y BIOACTIVOS:

- Proteína, hidratos de carbono complejos y fibra.
- Minerales (K, Fe, Mg, P, Ca, Zn).
- Vitaminas (fólico, vit. B₁, B₂, B₆, niacina, carotenos, ...).
- Numerosos fitoquímicos bioactivos, antioxidantes, ...

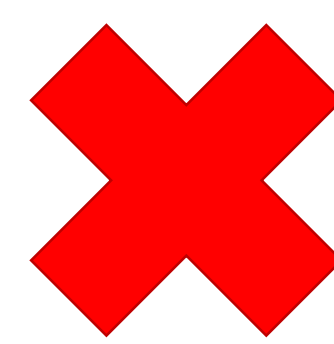
✓ POCAS CALORÍAS:

≈250-400 kcal/100 g de legumbre en crudo
≈100-150 kcal/100 g de legumbre cocinada



✓ BAJO CONTENIDO:

Grasa, grasa saturada, azúcares y sodio.



✓ NO CONTIENEN:

Gluten, colesterol.

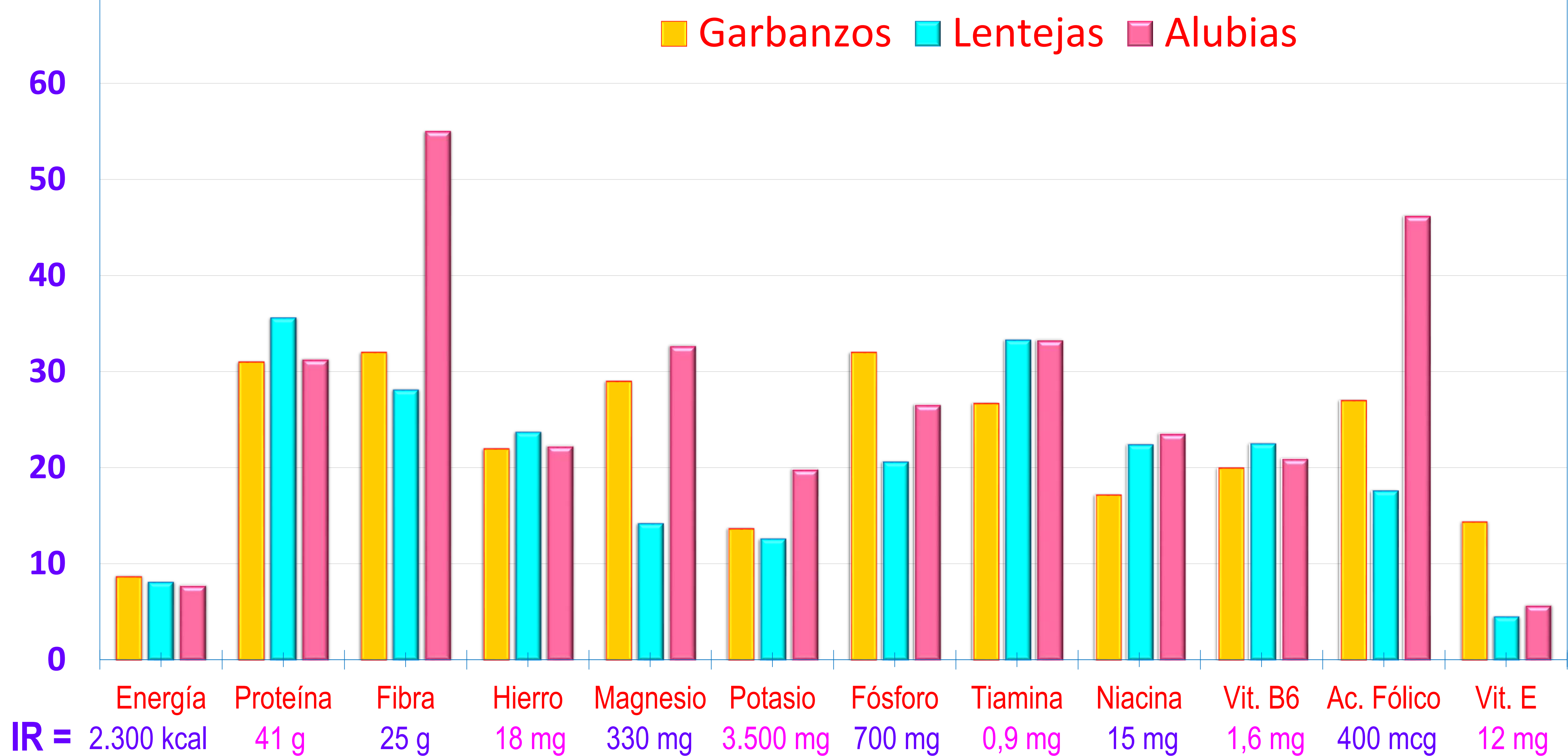


ZERO
CHOLESTEROL



IR = 100

Aporte de **una ración** de legumbres (60 g en crudo) a las ingestas recomendadas (IR=100) de una mujer adulta

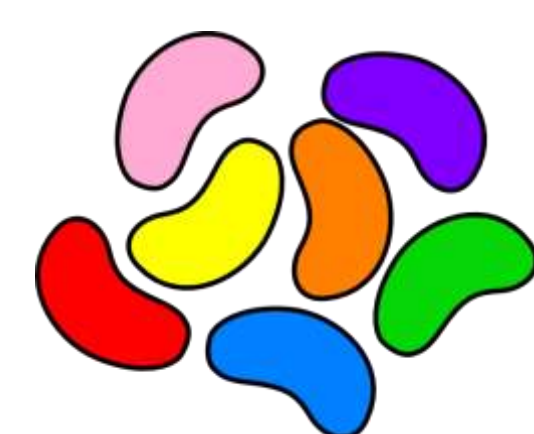


Moreiras O, Carbajal A, Cabrera L, Cuadrado C. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ed. Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª ed. 2016.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

por 100 g de alimento EN CRUDO

Calorías, macronutrientes y minerales



Nombre	Energía	Proteínas	Lípidos	Hidratos de carbono	Almidón	Fibra	Ca	Fe	Mg	Zn	Na	K	P	Se
	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg
Altramuces	394	36,2	9,7	40,4	–	–	176	4,36	198	4,75	15	1.013	440	8,2
Frijol negro	275	24,9	1,4	40,8	37,6	17,9	134	7,1	138	2,6	40	800	415	–
Frijol rojo o poroto	277	22,1	1,4	44,1	38	15,7	83	6,7	138	2,8	12	1.359	406	–
Garbanzos	332	21,3	5,4	49,6	43,8	13,5	145	6,7	160	3	26	797	375	2
Garbanzos en conserva	120	7,2	2,9	14,1	13,7	4,1	43	2,8	24	1,2	220	110	335	1
Garrofón seco	303	19,1	1,7	52,9	46,2	19,4	81	7,51	224	2,83	18	1.724	385	7,2
Guisantes secos	316	21,6	2,4	52	47,6	15	72	5,3	123	3,5	38	990	300	1
Habas secas	253	26,1	2,1	32,5	24,4	19	115	8,5	140	3,5	3,5	1.030	590	8,2
Habas secas cocidas	57	5,8	0,6	7,2	6,2	6,5	24	1	18	1	4	210	105	–
Judías blancas	299	21,4	1,6	49,7	42,7	22,9	180	6,7	180	2,8	43	1.160	310	12
Judías blancas en conserva	100	6,7	0,2	15,7	14,7	4,4	71	2,8	39	2,3	243	362	84	0,6
Judías pintas	327	21,1	1,6	57,1	–	22,9	130	5,4	170	2,5	10	1.340	440	18
Judías pintas en conserva	115	8,4	0,2	17,7	12,8	4,6	66	2,5	27	2,3	294	420	92	7,1
Lentejas	310	24,3	1,9	48,8	44,5	11,7	56	7,1	78	3,1	12	737	240	9,9
Lentejas en conserva	83	6,3	0,2	11,4	10,7	5,1	19	1,6	15	1,4	446	144	58	2,8
Soja seca	374	35,9	18,6	15,8	4,8	15,7	240	9,7	250	4,3	5	1.730	660	14

Vitaminas

Nombre	Tiamina	Riboflavina	Equivalentes de niacina	Vitamina B6	Folato	Vitamina C	Vitamina A: Eq. de retinol	Carotenos provitamina A	Vitamina E
	mg	mg	mg	mg	µg	mg	µg	µg	mg
Altramuces	0,64	0,22	2,19	0,36	355	4,8	1	6	–
Frijol negro	0,47	0,15	2,09	0,53	463	1	–	–	–
Frijol rojo o poroto	0,61	0,22	2,11	0,4	394	5	–	–	–
Garbanzos	0,4	0,15	4,3	0,53	180	4	32	192	2,88
Garbanzos en conserva	0,13	0,06	12	0,04	67	Tr	3,5	–	1,6
Garrofón seco	0,51	0,202	1,54	0,51	395	0	0	0	0,72
Guisantes secos	0,7	0,2	5,2	0,13	33	2	42	252	Tr
Habas secas	0,52	0,24	4,9	–	–	4	42	252	–
Habas secas cocidas	0,05	0,07	2	0,1	57	12	32	190	0,5
Judías blancas	0,5	0,15	5,9	0,56	308	2	1	7	1,13
Judías blancas en conserva	0,1	0,04	0,1	0,07	60	0	Tr	Tr	0,05
Judías pintas	0,68	0,19	1,3	0,45	520	7	1	6	–
Judías pintas en conserva	0,16	0,07	2,2	0,1	60	1	0,67	–	0,24
Lentejas	0,5	0,2	5,6	0,6	117	3	10	60	0,9
Lentejas en conserva	0,06	0,06	0,3	0,07	11	Tr	1	6	Tr
Soja seca	0,61	0,27	7,7	0,38	370	Tr	2	12	2,9

We  Legumbres

- dato no disponible

Tr Trazas

Moreiras O, A Carbajal, L Cabrera, C Cuadrado. Tablas de composición de alimentos. Guía de prácticas. Ed. Pirámide (Grupo Anaya, SA). 18ª ed. 2016