

Composición de Cereales, Tubérculos y Leguminosas



Tu Fuente de energía diaria

Características

6 - 13% de
proteínas

Bajos en el
aminoácido
lisina

Por ello se recomienda
**combinarlos con
legumbres** para mejorar
el valor biológico de sus
proteínas



50 - 78% de
hidratos de
carbono (almidón)

Presentan β -glucanos
(avena y cebada)

Importante **fibra
dietética** que actúa
como prebiótico

Los cereales integrales
son fuente de fibra soluble

Que ayuda a la **saciedad y a
reducir el colesterol LDL**

Índices glucémicos de cereales y derivados

Alimento	Índice Glicémico	Derivados de cereales	Índice Glicémico
Salvado de trigo	15	Pan integral	40
Cebada	25	Pan blanco	75
Avena	40	Harinas	85
Centeno	50	Pastas de trigo	50
Maíz	55		
Quínoa	35		
Arroz	70		

✓ **El trigo, la cebada y el centeno** contienen **gluten**, proteína que otorga elasticidad

✓ **El seitán** es un preparado alimenticio a base de gluten de trigo (mediante el lavado de la harina para aislar la proteína)

✓ Aportan **minerales** (fósforo, cobre, hierro, zinc, potasio y magnesio) y **vitaminas B** (tiamina, riboflavina, niacina y piridoxina), principalmente en el salvado.

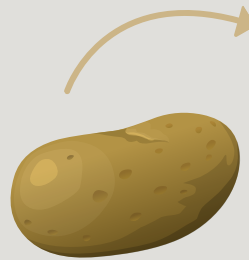
✓ Las harinas se enriquecen **con hierro y vitaminas** del complejo B **debido a la pérdida de nutrientes** en la molienda.

Tubérculos

Índices glucémicos de tubérculos

Alimento	Índice Glicémico
Papa cocida	70
Yuca	55
Puré de papas	80
Camote	50
Tapioca	85
Papa frita	95
Harina de papa	95

Características



Fuente importante de **carbohidratos, almidón y fibra**

El **índice glucémico** varía considerablemente entre los **diferentes tipos y preparaciones de tubérculos.**

Leguminosas

Características



Derivados de las legumbres:

- ✓ El tofu, preparado con semillas de soja, agua y un solidificante o coagulante
- ✓ El tempeh, un producto alimenticio fermentado de la soja



*Sigamos conectados
únete a mi comunidad*



@SIMPLY.NUTRI

WWW.SIMPLYNUTRICION.COM

NTA. VALERIA GONZÁLEZ BARRIGA