

# VERDURAS Y LEGUMBRES

Este tipo de plantas, debido a su composición, constituyen unos alimentos fundamentales para que el hombre mantenga una dieta saludable. Las verduras engloban un conjunto muy variado de difícil clasificación. Las legumbres se han cultivado desde hace mucho tiempo en distintas partes del mundo, propiciando el desarrollo de distintas especies que se distinguen también por la forma de aprovecharse (de algunas se come toda la vaina y de otras sólo las semillas).



## LAS VERDURAS

Estas plantas herbáceas se cultivan en la huerta y presentan partes comestibles (los tallos blandos, las hojas verdes, las raíces, los tubérculos, los bulbos o las flores) que se consumen frescas, antes de que se sequen. Las verduras son ricas en vitaminas, celulosa y sales minerales asimilables. Su contenido en grasas y calorías resulta bastante pequeño.

## CLASIFICACIÓN

### POR EL CONTENIDO DE HIDRATOS DE CARBONO

**Grupo A** (hasta un 5%): acelga, apio, espinaca, berenjena, col, lechuga, pimiento, tomate y calabacín.

**Grupo B** (hasta el 10% de hidratos de carbono): alcachofa, cebolla, nabo, puerro, calabaza, zanahoria y remolacha.

**Grupo C** (hasta un 20%): batata, patata y maíz tierno.

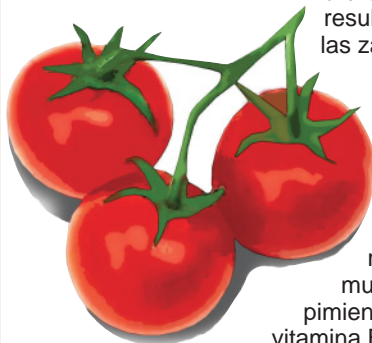


## COMPOSICIÓN

**Hidratos de carbono:** su contenido en glúcidos resulta bajo excepto en las remolachas y en las zanahorias.

**Celulosa y fibra:** la presencia de fibra es muy alta, al igual que la de celulosa, fundamentalmente en las acelgas o en las espinacas.

**Vitaminas:** las que presentan un color rojo, naranja o verde intenso contienen mucha vitamina A. Los tomates, lechugas y pimientos son ricos en vitamina C. En cambio, la vitamina B resulta escasa.



**Minerales:** las verduras poseen un bajo contenido en sodio pero mucha presencia de potasio, magnesio y fosfato.

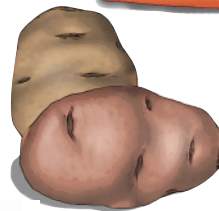
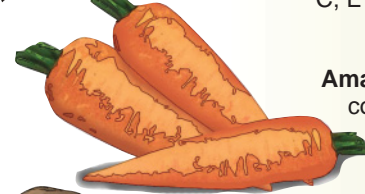
## POR EL COLOR

Esta cualidad se relaciona con la composición química y las propiedades nutritivas.

**De hoja verde:** aportan pocas calorías y resultan ricas en vitaminas (especialmente A, B, C, E y K), minerales y fibra. El color verde se debe a la presencia de la clorofila.

**Amarillas:** estas verduras presentan un alto contenido en caroteno, una sustancia que favorece la formación de vitamina A.

**Otros colores:** las de este grupo contienen poco caroteno pero son ricas en vitaminas B y C.



## LAS LEGUMBRES

En este grupo de plantas que presentan un fruto en forma de vaina se incluyen las habas, los guisantes y otros productos de consumo más tradicional en España, como son las lentejas, los garbanzos y las judías blancas o pintas.

## COMPOSICIÓN

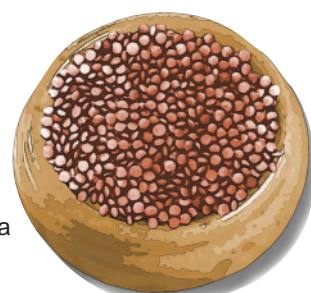
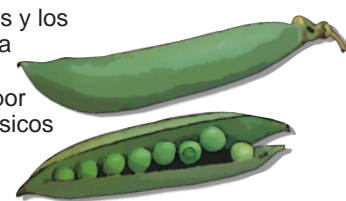
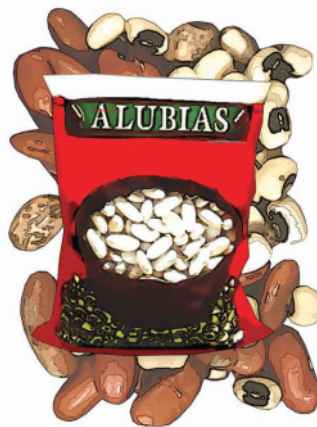
**Proteínas:** Alrededor del 20% del peso de las legumbres lo componen las proteínas, lo que significa un mayor aporte que los cereales y los tubérculos. Además, disponen también de una buena proporción y variedad de aminoácidos esenciales, de forma muy similar a la carne, por lo que sirven de complemento a alimentos básicos como el arroz, el maíz y el trigo.

**Hidratos de carbono:** La cantidad que representan estas sustancias dentro de las legumbres es de un 60%. Los hidratos de carbono, también llamados glúcidos, son responsables del aporte calórico en nuestro organismo. El almidón constituye uno de sus componentes más abundantes.

**Micronutrientes:** Las legumbres tienen una importante presencia de hierro, cobre, carotenos, vitamina B1, niacina y ácido fólico.

**Lípidos:** Este tipo de plantas presentan un bajo contenido en grasas, una característica que reduce el nivel de colesterol.

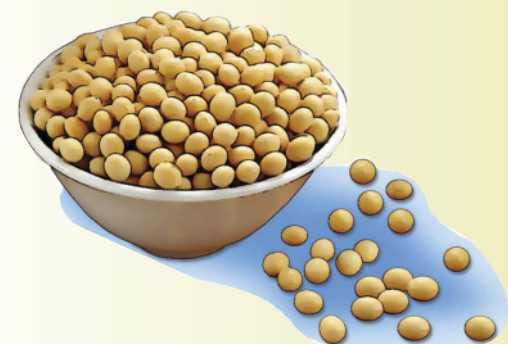
**Fibra:** Las legumbres representan una fuente rica de fibra dietética.



## DISTINTOS TIPOS

Entre las principales legumbres consumidas por el hombre se encuentran:

- Alubias.
- Guisantes.
- Judías verdes.
- Frijoles.
- Lentejas.
- Garbanzos.
- Habas.
- Soja.



## CALORÍAS DE VERDURAS Y LEGUMBRES

	Cantidades	Kcal.
Acelgas hervidas	180 g.	30
Alcachofas hervidas	Unidad (120 g.)	60
Arroz blanco hervido	1c. sopera (20 g.)	26
Berenjenas	Unidad (250 g.)	489
Cebolla hervida	Unidad (100 g.)	41
Escarola	20 g.	7
Habas hervidas	80 g.	100
Lentejas hervidas	1c. sopera (20 g.)	39
Nabos	100 g.	35
Pepino	Unidad (150 g.)	5
Pimiento verde	2 unidades (100 g.)	29
Rabanitos	100 g.	16
Tomate	Unidad (100 g.)	20