










# Legumbres vs. Carne

Las legumbres -alubias, garbanzos, guisantes y lentejas- son una saludable alternativa a la carne con la que compiten cara a cara en cuanto a valor nutricional, costo y sabor.




Conozca las propiedades de estas semillas naturales

	Legumbres				Carne		
	 Alubia	 Garbanzo	 Lenteja	 Guisante	 Pollo	 Vacuno	 Cerdo
CALORIAS	122	134	115	116	167	143	189
GRASA	0,56g	2,21g	<0,5g	0,38g	1,86g	1,62g	3,81g
COLESTEROL	0mg	0mg	0mg	0mg	71mg	68mg	57mg
PROTEINAS	7,7g	7,27g	8,9g	8,17g	25,3g	24,7g	20,8g
HIERRO	1,79mg	2,37mg	3,3mg	1,26mg	0,91mg	2,5mg	0,58mg
FIBRA	7,7g	6,2g	7,8g	8,1g	0g	0g	0g
COSTE	Sin determinar	\$0,11/ Ración	\$0,07/ Ración	\$0,07/ Ración	\$0,67/ Ración	\$1,07/ Ración	\$0,71/ Ración

## Las legumbres son:


-  Excelente fuente de fibra
-  Muy buena fuente de proteínas

## La carne es:

-  Alta en colesterol
-  Alta en grasas saturadas
-  Precio

## Ahorro

El precio medio de una ración de legumbres en EEUU es \$0,10 frente a:

		
\$1,49	\$0,73	\$0,63
Vacuno	Cerdo	Pollo

Además de satisfacer la demanda de opciones de alimentación basadas en plantas, las legumbres también se pueden utilizar para complementar la ingesta de carne, lo que ayuda a reducir los costos generales de los ingredientes y a economizar.

