



COMBINACIONES de Cereales con Leguminosas



INFO
GRAFÍA

18.

01. CEREALES

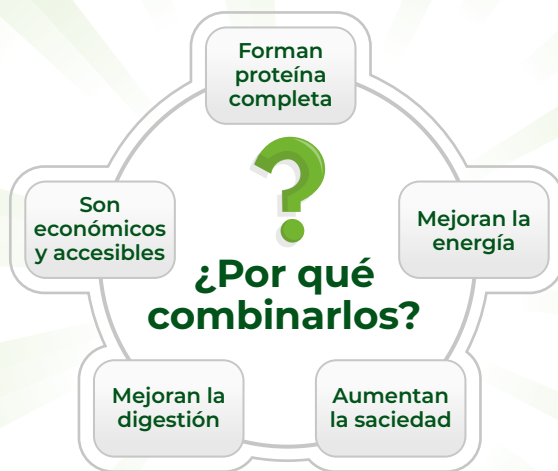
Son una fuente fundamental de alimento que proporcionan energía, carbohidratos y fibra.

Ejemplo: trigo, maíz, arroz, avena y cebada, que se consumen directamente o se procesan en productos como harinas, pan y pastas.

02. LEGUMINOSAS

Son semillas comestibles que crecen en vainas y provienen de plantas. Ejemplo: frijoles, lentejas, garbanzos, habas y alubias.

Se caracterizan por ser ricas en proteína vegetal, fibra, vitaminas del complejo B, hierro y otros minerales.



Arroz + Frijol



Arroz + Lentejas



Arroz + Alubias



Tortillas + Frijol



Tortillas + Lentejas



Elote + Garbanzo



Pasta + Garbanzo



Amaranto + Lentejas



Avena + Frijol



Bolillo + Frijol



Papa + Garbanzo

EJEMPLO DE COMBINACIÓN

La combinación de estos dos grupos de alimentos genera una proteína de alto valor biológico, similar a la que aporta la carne.



Gobierno de México

Salud
Secretaría de Salud

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

POTOSÍ
sin límites
GOBIERNO DEL ESTADO 2021-2027

DIF
ESTATAL
SAN LUIS POTOSÍ GOBIERNO DEL ESTADO