



---

# 6 *Grupo Legumbres secas*

---

*Guía Visual de Alimentos del Paraguay*

**Grupo 6. Legumbres secas.** En la tabla 16 se muestra el listado de alimentos incluidos en el grupo con sus determinadas porciones y medidas caseras utilizadas en el presente material.

**Tabla 16: Legumbres secas**

ALIMENTO	PESO EN CRUDO (g)	MEDIDA CASERA
• Poroto colorado, grano seco	50	• 1/4 de taza
• Lenteja, grano seco	50	• 1/4 de taza
• Arveja, grano seco	50	• 1/4 de taza
• Soja, grano seco	35	• 1/4 de taza

**Valores de la mediana para este grupo:**

- Valor energético (Kcal): 174
- Carbohidratos (gramos): 30
- Proteínas (gramos): 13
- Lípidos (gramos): 1

# Porotos

## Poroto colorado (grano seco)



*1/4 de taza = 50 gramos.*

## Poroto colorado cocido



*1/2 plato playo = 104 gramos.*

### Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	169	31	11	1

# Porotos

## Lenteja (grano seco)



*¼ de taza = 50 gramos.*

## Lenteja cocida



*½ plato playo = 122 gramos.*

### Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	177	30	13	1

# Arvejas

## Arveja (grano seco)



*1/4 de taza o 4 cucharadas = 50 gramos.*

## Arveja cocida



*1/2 plato playo = 108 gramos.*

### Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
50	171	30	12	1

# Arvejas

## Soja (grano seco)



*1/4 de taza = 35 gramos.*

## Soja cocida



*1/2 plato playo = 100 gramos.*

### Composición nutricional en crudo

PESO (g)	VALOR ENERGETICO (Kcal)	CARBOHIDRATOS (g)	PROTEINAS (g)	GRASAS (g)
35	146	11	13	7