

## Alubias



[1]

Conocido científicamente como Phaseolus SPP. Son las semillas maduras y secas extraídas de las vainas, alimentos ricos en fibra, folatos, potasio y hierro, aunque su componente principal son los hidratos de carbono.

Contribuyen a prevenir el estreñimiento, disminuir la tasa de colesterol en sangre y mantener más estables los niveles de glucosa en sangre, parte de la dieta de personas con hipertensión.

[>](#) [3]FRIJOLES  
GRANOS

### Links:

[1] [https://mail.laonce.com.mx/sites/default/files/6\\_Alubia\\_resize\\_0.jpg](https://mail.laonce.com.mx/sites/default/files/6_Alubia_resize_0.jpg)

[2] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/SEMILLAS>

[3] <http://www.laonceproductossecos.com/productos/frijol-flor-de-junio>