

Las leguminosas (tréboles, cuernecillos, alverjas, arvejas....) son una buena fuente de proteínas (20% peso o más), minerales (hierro- Fe, cobre-Cu, fósforo-P y calcio-Ca por ejemplo), fibras (11-25% peso) y vitaminas (carotenoides, B1, niacina, ácido fólico), a la vez que son beneficiosas para la tierra al fijar nitrógeno en el suelo debido a la acción de determinadas bacterias en nódulos en sus raíces que producen nitratos. Están presentes de forma natural y sembradas en los prados del caserío Vista Alegre. Como desventajas señalar el menor contenido de hidratos de carbono de algunas especies (menos aporte energético), el poco contenido en vitamina C, solo presente en cuantía de interés durante la germinación o cuando “verde” o las enfermedades que puede generar el depender exclusivamente o en demasía en las leguminosas.

Ejemplos de la composición nutricional de determinadas leguminosas:

Alfalfa (*Medicago sativa*)

Proteína: alto contenido

Vitaminas: Betacaroteno (precursor vit A), C, D, E y K

Minerales: Ca, K, Fe, P,

Hidrato de carbono: bajo contenido

Tréboles (*Trifolium sp.*)

Proteína: alto contenido

Vitaminas: A, B2, B3, C, E

Minerales: Ca, Mg, K,

Hidrato de carbono: bajo en contenido

Trébol rojo



El alfalfa es una de las plantas más importantes en la alimentación de los animales, especialmente en la alimentación de los rumiantes. Se caracteriza por su alto contenido en proteínas y fibra, lo que la convierte en un excelente alimento para el ganado. Además, es una planta que puede ser utilizada para la producción de biogás a través de la digestión anaeróbica.



Stachys alpina (syn. *Stachys crinitifolia*)



[Índice](#)