

SuperGranos y Semillas

SOJA

Información básica

La soja es uno de los granos de mayor significado productivo-comercial para la agricultura nacional.

El complejo sojero se organiza con un mercado perfil exportador, a partir de la industrialización de la producción primaria del grano. Constituye la principal cadena exportadora del país.





En la última década se incorporaron o incrementaron sustantivamente la producción de soja las provincias de Santiago del Estero, Salta, Tucumán y Chaco. Buenos Aires, Córdoba y Santa Fe siguen liderando la producción, agrupando tres cuartas partes del área sembrada de soja.

El aumento del área sembrada se dio tanto por sustitución de otros cultivos o de campos destinados a la ganadería, como por el avance de la soja sobre tierras deforestadas o de menor productividad que las del área pampeana, ampliando la frontera de producción. De esta manera, se llega hasta la situación actual, donde la soja ocupa cerca de la mitad del total del área sembrada del país.



Disponibilidad estacionaria



Semillas maduras, en conserva		Presentaciones
Componentes	Por porción: 1 taza	
Energía	76 kcal	 Grano
Carbohidratos	6,14 g	 Aceite
Proteína	7,96 g	 Harina
Grasa	4,18 g	 Biodiesel
Grasa saturada	0,58 g	
Grasa Poliinsaturada	2,362 g	
Grasa Monoinsaturada	0,948 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	0,8 g	
Sodio	9 mg	
Potasio	334 mg	

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la Salud

Es fuente de proteína de alto valor biológico: contiene los nueve aminoácidos esenciales para la vida. Los principales tipos de proteína que podemos obtener de la soja son la glicinia y la conglucina, pero también aporta lectina y lunasina.

Por su origen vegetal, las semillas de soja no aportan colesterol. Además, contiene minerales como hierro, calcio, potasio, magnesio y cinc; y vitaminas B y E.

La soja es fuente de fibra y es rica en ácidos grasos esenciales (Omega 3 y 6).