VALOR NUTRITIVO DE LEGUMINOSAS DE GRANO DE EL SALVADOR

Elías, L.G. y R. Bressani *

El INCAP ha seguido colaborando con otras instituciones del área interesadas en el mejoramiento nutricional de los alimentos básicos. En el presente caso, se llevó a cabo un estudio colaborativo con el Centro Nacional de Tecnología Agropecuaria (CENTA) del Ministerio de Agricultura de El Salvador, con el propósito de determinar el valor nutritivo de muestras de leguminosas de grano ya introducidas comercialmente en dicho país a través del Instituto Interamericano de Ciencias Agrícolas de Turrialba, Costa Rica. Se estudiaron un total de 16 muestras de leguminosas que incluyen variedades de frijol común (Phaseolus vulgaris), frijol de costa (Vigna sinensis), frijol de soya (Glycine max), gandul (Cajanus cajan). De interés fueron los resultados obtenidos con respecto al valor nutritivo de las diferentes muestras. De una manera general se encontró que las muestras de frijol común, tenían un valor alimenticio inferior al comparar con el frijol de costa, al gandul y a la soya en el orden mencionado. Se encontró también que independientemente de las diferencias encontradas en las diferentes especies, las muestras en las cuales no se descartó el agua de cocción resultaron en un valor nutritivo inferior a aquellas que fueron evaluadas biológicamente con el caldo resultante de la cocción, principalmente en el caso del frijol común. Estos datos son de gran interés práctico, ya que el caldo resultante de la cocción casera de los frijoles representa una importante fuente de proteínas para la población de niños pre-escolares del área centroamericana. Por otro lado, desde el punto de vista académico, estos resultados son también importantes, ya que sugieren que la fracción extraída en el agua de cocción puede ser la responsable por el relativo bajo valor nutritivo y de digestibilidad del frijol común. Actualmente se está continuando estos estudios con el propósito de aclarar estos puntos.

---

* Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), Guatemala, C.A.