

Resumen N°21 | Nutrición y Salud

Contenido de minerales en arvejas en conserva comercializadas en Argentina

Pighín, A. F.; de Landeta, M. C.
Universidad Nacional de Luján, Dpto de Cs.
Básicas. Bs. As., Argentina

Contacto: analitic@mail.unlu.edu.ar

Palabras claves: arvejas en conserva, contenido de minerales,
composición química

Keywords: canned peas, mineral content, chemical composition

Objetivo

La Asamblea General de la ONU proclamó el año 2016 como Año Internacional de las Legumbres para concientizar sobre las ventajas nutricionales que presenta este grupo de alimentos. Se promueve la ingesta de legumbres como parte de una dieta saludable tendiente a combatir la obesidad, además de prevenir y ayudar a controlar enfermedades crónicas como diabetes, afecciones coronarias y cáncer. Con el objeto de determinar el aporte nutricional en minerales de las legumbres consumidas en la Argentina, se analizaron arvejas verdes medianas y secas remojadas en conserva producidas industrialmente a fin de obtener datos de composición representativos y confiables.

el elevado contenido de fósforo, la relación Ca/P es desfavorable (muy inferior a 2/1) y la presencia de antinutrientes como los fitatos puede disminuir su biodisponibilidad. Resultan significativos los aportes de hierro y cobre. Para una IDR de 8mg/d y 900 µg/d respectivamente, ambos nutrientes sobrepasan el 20% de IDR. Conclusiones: Como en la mayoría de los alimentos procesados industrialmente, en las arvejas en conserva se produce un incremento significativo del contenido de sodio. De acuerdo al Código Alimentario Argentino las arvejas son alimento fuente de Hierro y Cobre.

* <http://www.unlu.edu.ar/~argenfood/Tablas/Tabla.htm>

Metodología

Las arvejas se enjuagaron con agua corriente y se trituraron con procesadora. Seguidamente fueron mineralizadas por calcinación. Na, K, Ca, Mg, Fe, Cu y Zn se analizaron por absorción atómica (Analyst 200, Perkin Elmer). El P se determinó por el método de Gomori

Resultados

	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	Cu	Zn	Agua (g%)	n
Arvejas	Promedio ± desvío estándar (mg%)									
Verdes medianas	156 ± 93	115 ± 21	58 ± 8,5	26 ± 3,1	92 ± 18,6	1,1 ± 0,30	0,13 ± 0,06	0,79 ± 0,11	77 ± 2,3	4
Secas remojadas	189 ± 63	158 ± 32	57 ± 20,6	31 ± 3,9	117 ± 52	1,5 ± 0,22	0,22 ± 0,06	1,18 ± 0,23	70 ± 3,5	14

El contenido de sodio se incrementa respecto de las arvejas frescas (Na: 33mg%*) y es cercano al 15% de la ingesta admitida (1.5g). También aumenta el calcio (arvejas frescas: 21 mg%*) por el agregado de sales cálcicas al medio de cobertura para modificar la textura y/o dar firmeza al producto. Aun así, su aporte es poco significativo (~ 7%) si se considera una IDR de 1000 mg/d y una porción de 130 g. Además por