**Contenido de nutrientes minerales en porotos secos crudos y hervidos comercializados en Argentina**

Pighín A (1), Chirillano A (1), Camilli E (1), de Landeta M (1)

(1) Universidad Nacional de Luján, Buenos Aires, Argentina.

químicaanaliticaunlu@gmail.com

Este trabajo es parte del proyecto de investigación “Composición Nutricional de Alimentos II: Análisis de legumbres y productos derivados comercializados y consumidos en la Argentina” cuyo objetivo es la generación de datos de composición de alimentos adecuados y fiables que puedan ser incorporados en la Base de Datos y Tabla de Composición de Alimentos  de la Universidad Nacional de Luján (<http://www.argenfood.unlu.edu.ar/>). Se analizaron 23 muestras de porotos secos crudos y sometidos a hervor de las variedades del *Phaseolus vulgaris L* (4 Alubias o blancos, 4 Negros, 3 Colorados y 3 Regina), *Phaseolus lunatus L* (3 Manteca), *Phaseolus coccineus L* ( 3 Pallares) y *Vigna angularis (Willd) Ohiwi & H. Ohashi* (3 Adzuki) adquiridas en unidades envasadas o por venta al peso en comercios de Buenos Aires. Sobre las muestras molidas se determinó humedad y se realizó la mineralización por vía seca, luego se determinaron los minerales por absorción atómica, salvo fósforo que se determinó por espectrofotometría visible. El contenido promedio y desvío estándar (base húmeda) de todas las variedades de porotos secos crudos expresado en mg cada 100 gramos de semillas fue: sodio 16,6, Potasio 1983, calcio 96,0, magnesio 191, fósforo 411, hierro 6,32, cobre 0,81, cinc 3,12 y humedad (gramos cada 100 gramos) 9,74. Para los porotos secos hervidos en agua desmineralizada fue: sodio 30,3, potasio 548, calcio 46,6, magnesio 66,5, fósforo 187, hierro 2,59, cobre 0,323, cinc 1,21 y humedad 60,9. El remojado y hervor en agua desmineralizada provocó la disminución del contenido de potasio y magnesio, mientras que no se observaron diferencias significativas (comparación de resultados en base seca ( α = 0.05) en el contenido de calcio, fósforo, hierro, cobre y cinc. Para una porción de 60 gramos de porotos secos o 120 gramos de hervidos, el contenido de obre supera el 30% de la IDR (0.9 mg/día) y son fuente de hierro y cinc, porque su aporte supera el 15% de la IDR (14 y 7 mg/ día respectivamente). Los porotos secos crudos y hervidos sin agregado de sal son alimentos muy bajos en sodio (aporte menor a 40 mg / porción) y resulta importante su aporte de potasio y magnesio. Esto permite considerarlos alimentos aptos para ser incorporadas en dietas tendientes a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares no transmisibles. El aporte de fósforo supera al 30% de la IDR (700 mg/día), pero la relación Ca/P es menor a 1, valor límite inferior de la recomendación actual, que considera que relaciones inferiores a 1 actúan como factor desencadenante de la pérdida de masa ósea. Debe destacarse, la presencia de antinutrientes como fitatos y oxalatos que reducen la digestibilidad o biodisponibilidad de algunos minerales como calcio, hierro, cobre y cinc.

Palabras Clave: legumbres secas, absorción atómica, composición de alimentos.