



El consumo de leguminosas y sus efectos sobre la salud

Xochitl Aparicio Fernández¹ y Laura Gabriela Espinosa Alonso²

1 Universidad de Guadalajara, Centro Universitario de los Lagos, 2 CIIDIR-Sinaloa. aflatoxinas@hotmail.com

Los frijoles, chícharos, garbanzos y habas, entre otras semillas, pertenecen a la familia botánica de las leguminosas. Son importantes desde el punto de vista nutricional por su aporte de carbohidratos, vitaminas B, y una buena cantidad de proteína que complementa a la presente en los cereales; por lo que son consideradas una fuente económica y ampliamente disponible de este nutrimento. Además de los componentes nutricios, en las leguminosas se encuentran presentes una variedad de compuestos fitoquímicos entre los que destacan los taninos, ácidos fenólicos y flavonoides a los cuales se les atribuyen propiedades biológicas importantes como son la antioxidante y antiinflamatoria; así como saponinas y ácido fítico en cantidades menores, que también presentan propiedades interesantes para promover la salud. El presente es un trabajo de divulgación sobre las leguminosas de mayor producción y consumo en México, su composición y los beneficios de su consumo regular en la salud, con la finalidad de hacer llegar esta información a la población en general.