



CHEMICAL COMPOSITION, CARBOHYDRATE DIGESTIBILITY, AND ANTIOXIDANT CAPACITY OF COOKED BLACK BEAN, CHICKPEA, AND LENTIL MEXICAN VARIETIES.

ABSTRACT

El consumo de leguminosas en países en vías de desarrollo cobra valor debido a su fácil adquisición y calidad nutricional (principalmente por el alto contenido de proteína y presencia de carbohidratos digeribles e indigeribles, así como de polifenoles). Sin embargo, existe poca información sobre los carbohidratos indigeribles y la capacidad antioxidante de variedades consumidas en México. Se estudió la composición química, digestibilidad in vitro del almidón, contenido de polifenoles y capacidad antioxidante de tres variedades de leguminosas (frijol negro, garbanzo y lenteja) cocidas. El garbanzo y la lenteja tuvieron el más alto contenido de proteína, sin observarse diferencias estadísticas entre ellas. El frijol negro tuvo los valores más altos de fibra dietética, almidón resistente y fracción indigerible. El contenido más alto de polifenoles y antocianinas se observó en lenteja y frijol negro, respectivamente. Sin embargo, la mayor capacidad antioxidante se observó en la semilla de frijol negro, debido tal vez a la presencia de antocianinas. Los resultados obtenidos confirman que las leguminosas son una fuente importante de carbohidratos indigeribles, así como de antioxidantes naturales; por tanto su consumo podría prevenir la prevalencia de diabetes y otras enfermedades crónico-degenerativas.

<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3769338>

CEPROBI - IPN

Autores: L. Silva Cristóbal, Perla Osorio Díaz, J. Tovar, Luis Arturo Bello Pérez.

Revista: CyTA Journal of food. Volume 8, Issue 1, pages 7 - 14.