

EL SECRETO DE LAS PLANTAS SILVESTRES

Desvelan el valor nutricional de los altramuces andaluces

Un grupo de investigadores del Instituto de la Grasa (CSIC) y de la Universidad de Sevilla ha confirmado que algunas plantas silvestres tienen un alto valor nutricional. Los científicos han encontrado que diversas especies de altramuces de los montes de Andalucía presentan contenidos proteicos parecidos a los de otras legumbres cultivadas, según publican en la versión *on line* de la revista *Food Chemistry*.

SINC

27/8/2009 09:42 CEST



[*Lupinus angustifolius*](#) y [*Lupinus luteus*](#). Imágenes: Vioque et al.

“Hemos estudiado las semillas de seis especies de altramuz (*Lupinus* sp.) del sur de España, y pensamos que pueden representar fuentes novedosas de proteínas de calidad”, explica a SINC Javier Vioque, investigador científico del Instituto de la Grasa (CSIC), en Sevilla.

El altramuz cultivado, una leguminosa que se usa como alimento para el

ganado (aunque su grano también es comestible si se quita el amargor con agua y sal), pertenece a la especie *Lupinus albus*, pero los investigadores se han centrado en otras seis especies que crecen silvestres en Andalucía o se cultivan de forma marginal: *Lupinus angustifolius*, *L. cosentinii*, *L. gredensis*, *L. hispanicus*, *L. luteus* y *L. micranthus*.

Vioque, junto a otros colegas del Instituto de la Grasa y de la Universidad de Sevilla, ha analizado la composición de los aminoácidos que conforman las proteínas de las semillas, así como la 'digestibilidad proteica' (porcentaje de proteína digerida) y otros parámetros nutricionales. Los resultados del trabajo se publicarán a finales de año en la revista *Food Chemistry*, aunque ya se pueden consultar *on line*.

Los datos reflejan que las especies estudiadas muestran altos contenidos proteicos que oscilan entre el 23.8% y el 33.6%, muy similar a lo observado en otras legumbres. Además, la digestibilidad proteica de estos altramuces es alta (entre el 82 y 89%), y también es parecida a la de otras legumbres y cereales. El estudio concluye que *L. luteus*, *L. hispanicus* y *L. cosentinii* contienen las proteínas con mejores propiedades nutricionales y que la composición aminoacídica de este último es la más equilibrada.

Legumbres como fuente de proteínas

Las legumbres representan, junto con los cereales, la principal fuente de proteínas de origen vegetal en la alimentación humana. Las judías o frutos de estas plantas, además de su alto contenido proteico de calidad, son ricas en fibra y carbohidratos, e incluyen otros componentes como los polifenoles. Por este motivo diversos estudios han confirmado que el consumo de estos vegetales es beneficioso para la salud, y puede ayudar a prevenir enfermedades como la diabetes o el cáncer de colon.

A pesar de ello, el consumo de legumbres ha disminuido en los últimos años, y en especial el de especies autóctonas o de distribución local. Las leguminosas del género *Lupinus* no son una excepción a esta problemática.

"Para la conservación y expansión de estos cultivos locales, necesitamos seguir estudiando sus características como fuente de alimentación", señala Vioque, quien destaca que investigaciones como ésta "confirman el interés

de estudiar poblaciones de especies silvestres, cultivadas o no, para que puedan proporcionar semillas con buenas propiedades nutricionales”.

Referencia bibliográfica:

Elena Pastor-Cavada, Rocío Juan, Julio E. Pastor, Manuel Alaiz y Javier Vioque. “Analytical nutritional characteristics of seed proteins in six wild Lupinus species from Southern Spain”. *Food Chemistry* 117 (3): 466-469, 2009.

Derechos: **Creative Commons**

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)