

Tendencias del mercado a la alimentación saludable y nuevos formatos de comercialización

Abren alternativas para consumir **legumbres**



María Teresa Pino Q.

Ingeniero Agrónomo, Ph. D. Investigadora INIA La Platina
Coordinadora Nacional del Programa Alimentos de INIA.



Considerada como “la carne de los pobres”, las legumbres destacan en micronutrientes. Su alto contenido de hierro ayuda a transportar oxígeno, contrarrestando la fatiga, falta de aire y mareos.

Las legumbres son fuentes de proteína y fibra

Las principales legumbres consumidas por el hombre son los porotos, lentejas, arvejas, garbanzos y habas. Su alto valor proteico les ha permitido ser conocidas como “la carne de los pobres”, porque aporta todos los aminoácidos esenciales que tiene la proteína de origen animal, destacando su alto contenido en aminoácidos esenciales, exceptuando metionina.

Además, las legumbres destacan en micronutrientes como hierro, magnesio, calcio, potasio y zinc. Su alto contenido de hierro ayuda a transportar oxígeno a todo el organismo, contrarrestando la fatiga,

falta de aire y mareos causados por deficiencias en Fe. Las legumbres también tienen un índice glicémico muy bajo y aportan pocas calorías. Por ejemplo, 100 g de legumbres secas aportan entre 260–360 kcal.

Por otra parte, las legumbres, y particularmente los porotos, se caracterizan por su alto contenido de fibra, lo cual contribuye a contrarrestar el cáncer al colon, reducir el colesterol y la hipertensión.

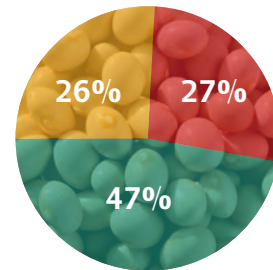
Varios estudios recientes han reportado que el consumo de legumbres, al menos tres veces por semana, reduce en 33% el riesgo de pólipos intestinales, lo cuales pueden derivar en cáncer de colon (SCIENTIFIC REPORTS 5: 8797 (2015) DOI: 10.1038/srep08797).

Composición nutricional para las principales legumbres consumidas en Chile por cada 100 gramos de granos

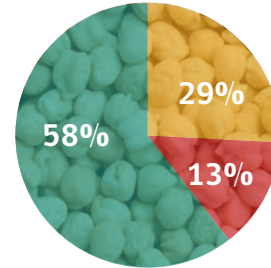
	Proteínas (g)	Fibra (g)	Calorías (kcal)	Grasas (g)
Arvejas	5.4	5.1	81	0.41
Lentejas	9.0	17	116	0.38
Garbanzos	20.5	15.5	364	6.04
Porotos	21.4	15.5	347	1.23
Habas	7.9	25	343	0.55

- Grasas mono insaturadas
- Grasas polinsaturadas
- Grasas saturadas

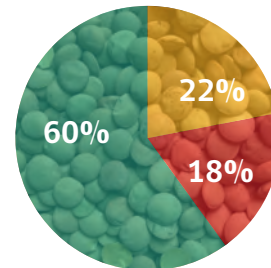
Porotos



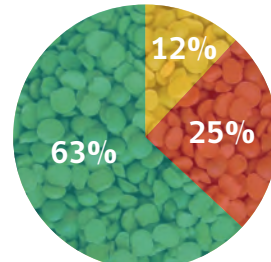
Garbanzos



Lentejas



Arvejas





Composición de mineral para las principales legumbres consumidas en Chile por cada 100 gramos de granos

Minerales	Porotos	Lenteja	Garbanzos	Arvejas
Calcio	113 mg	19 mg	57 mg	25 mg
Hierro	5.07 mg	3.33 mg	4.31 mg	1.47 mg
Sodio	12 mg	2 mg	24 mg	5 mg
Potasio	1393 mg	369 mg	718 mg	244 mg
Magnesio	176 mg	36 mg	79 mg	33 mg
Fósforo	411 mg	180 mg	252 mg	108 mg
Zinc	2.28 mg	1.27 mg	2.76 mg	1.24 mg

Consumo de legumbres, tendencias del mercado y nuevos formatos

A pesar de que el consumo de legumbres ha experimentado una disminución sostenida en el tiempo, tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo, no se proyectan cambios importantes en el consumo per cápita, que hoy alcanza un promedio de 7 kg de legumbres/persona/año. Más allá de este comportamiento, se está observando una nueva tendencia en el consumo de legumbres respecto a la aparición de nuevos formatos de comercialización asociados a una alimentación saludable y fuente alternativa de proteínas, como jugos proteicos y snacks, entre otros (FAO, 2016).

Respecto a las nuevas tendencias globales de los consumidores, la agencia Mintel GNPD (Base de Datos Global de Nuevos Productos) muestra que entre 2011 y 2015 hubo un incremento del 202% a nivel mundial en el número de nuevos productos alimenticios y bebidas que contienen el término "súper",

"súper grano" o "súper alimento". De hecho, ha aumentado el interés por los beneficios que aportan a la salud granos completos, como arvejas, garbanzos y porotos en formatos como deshidratados, extractos y concentrados de proteínas a partir de legumbres. Durante los últimos dos años, el porcentaje de productos alimenticios y bebidas que contienen porotos ha crecido en 126%, aquellos que contienen lentejas han crecido en 62% y los que contienen garbanzos han incrementado en 21%. Parte de estas tendencias se explican porque las bebidas vegetales altas en proteínas son consideradas por el consumidor como más saludables que la leche animal. Datos de Alimarket, muestran que las bebidas vegetales ya superan en valor a las leches sin lactosa, tras crecer un 17,8% en 2015. Por otra parte, las harinas basadas en legumbres por su alto contenido en fibra dietaria, ingredientes funcionales como antocianinas, polifenoles y carotenoides son interesantes como ingredientes en la elaboración de bebidas de alto valor nutricional, particularmente porque este

formato permite una fácil solubilidad. (<http://tecnoalimentalia.ainia.es/web/tecnoalimentalia/consumidor-y-nuevos-productos//articulos/rT64/content/bebidas-vegetales-como-se-adaptan-a-las-nuevas-tendencias-de-mercado>).

El mercado de proteínas de arvejas es interesante de analizar, porque podría alcanzar los USD 34.8 Millones en el 2020, registrando tasas de crecimientos por sobre el 8% en países como Estados Unidos, China, Japón y Australia. Este aumento de la demanda por proteínas de arvejas como ingrediente funcional y nutricional, además de su perfil proteico, se explica por el aumento de la población vegetariana y vegana, así como la mayor necesidad de contar con sustitutos para la carne y productos libre de gluten.

La proteína de arveja se puede comercializar como extracto, concentrado y texturado para la elaboración de productos análogos a la carne, snacks y de repostería. El formato final dependerá de la estabilidad del ingrediente después del proceso de extracción, de la



298

Ecotipos de porotos

estabilidad al ser incorporada a una matriz alimentaria de producción y de las regulaciones asociadas a las diferentes etapas de producción del producto. (<http://www.market-sandmarkets.com/Market-Reports/pea-protein-market36916504.html>)

Proyecciones

Chile tiene un gran potencial para aumentar la producción de leguminosas en función de las nuevas tendencias del mercado y estos nuevos formatos de comercialización, como jugos proteicos y snacks. Sumado a esto, Chile tiene una gran diversidad genética en legumbres, particularmente en porotos. De hecho, nuestro país es un sub-centro de diversidad genética de esta especie, donde han identificado al menos unos 298 ecotipos de porotos con una tremenda diversidad en términos de hábito de crecimiento de la planta, color de la flor, de la forma, tamaño y color de las vainas, color y tamaño de la semilla o grano (Bascur y Tay, 2005). Los porotos más

Chile tiene un gran potencial para aumentar la producción de leguminosas en función de las nuevas tendencias del mercado y estos nuevos formatos de comercialización, como jugos proteicos y snacks.

comunes en Chile son el coscorrón, tórtola y burro. Otros tipos destacados son burro argentino o cuyano, granbel o frutilla, pajarito o sapito, mantequilla, cachiporra, cimarrón, manteca, blanco español, pallar blanco, magnum, borlotto rojo, borlotto negro, apolo, juanita, negrito, bayo cristal, sepelin y coliguao.

El potencial para valorizar, diversificar y sofisticar la oferta de alimentos basados en legumbres en Chile dependerá de nosotros mismos.

