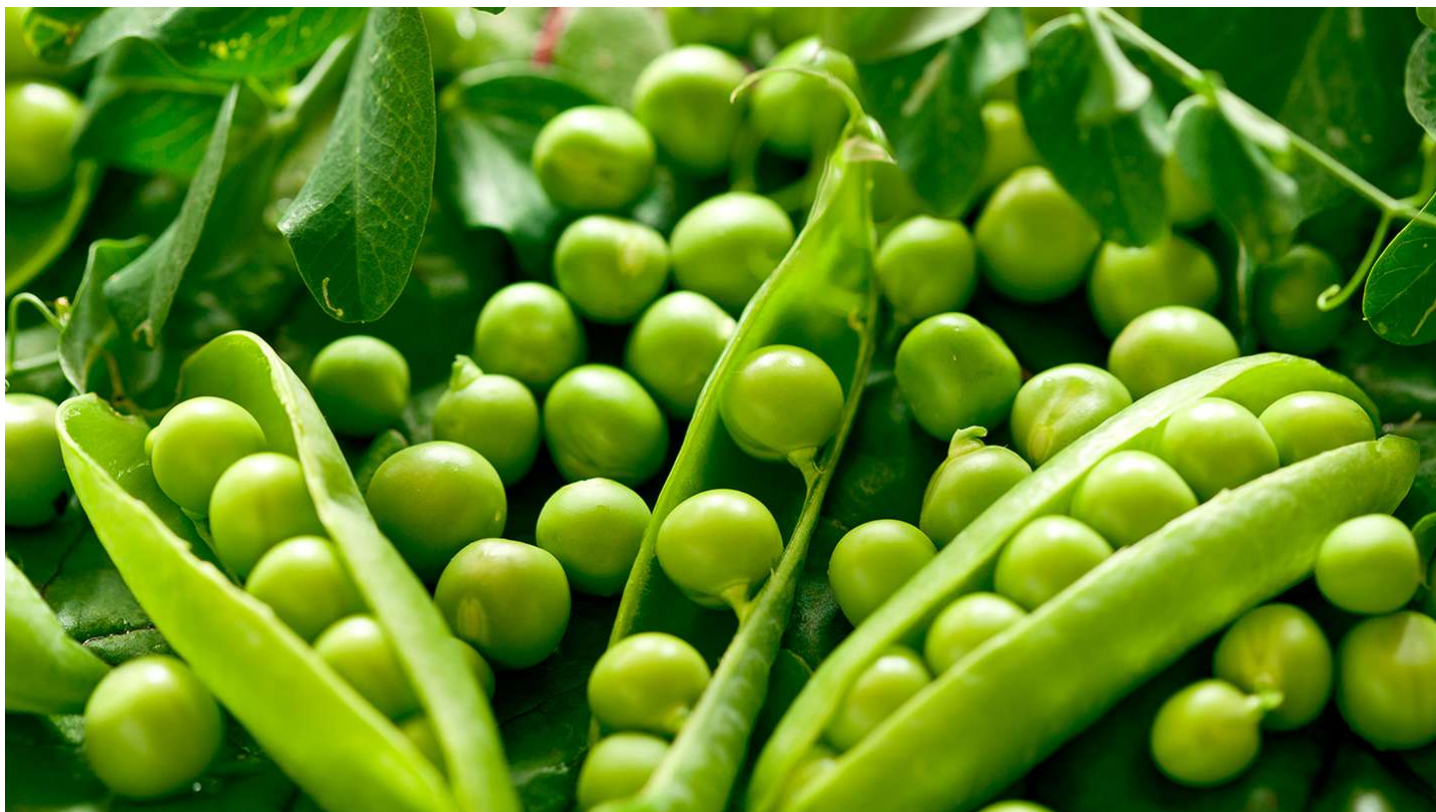


TN > Campo

El potencial de las arvejas: alto contenido nutricional que buscan acercar a los nuevas demandas alimentarias

Ante la búsqueda constante de una dieta más saludable de parte de los consumidores, el cultivo de esta legumbre se extiende cada vez más en diferentes regiones agrícolas del país. Avanzan un estudio para la industrialización con agregado de valor.

20 de octubre 2021, 11:14hs



Las arvejas recuperan protagonismo en las comidas. La nueva tendencia que impulsa dietas basadas en proteínas vegetales llevó a la revalorización de algunos alimentos, como las legumbres. Foto: Adobe Stock.



Guisante, chícharo o petipúa, la **arveja** es reconocida mundialmente en diferentes regiones del planeta por su presencia en la gastronomía, que cada vez adquiere más protagonismo gracias a sus **altos contenidos nutricionales**.



Históricamente, Las legumbres fueron mayormente utilizadas como alimento para forraje de animales. Sin embargo, debido a la proporción equilibrada de proteínas y nutrientes que ofrecen, se han incorporado a la dieta humana.

La concientización de la sociedad sobre las dietas basadas en proteínas vegetales llevó a la necesidad de buscar alimentos que contengan las **legumbres** y el desarrollo de **nuevos productos** se presenta como una gran oportunidad.



Es uno de los alimentos con **mayor**
cantidad de carbohidratos y proteínas

“La ciencia ha comprobado que la arveja es **uno de los alimentos que mayor cantidad de carbohidratos y proteínas posee por unidad de peso**, destacándose como una importante fuente de sacarosa y aminoácidos, incluyendo lisina. Además, contiene una buena cantidad de vitaminas y nutrientes, muy útiles para la salud”, destaca en un documento el docente **Luis De Bernardi**.

Investigación conjunta del INTA y la universidad de Rosario

Por ese motivo, cada vez más productores argentinos se dedican al cultivo de esta planta. Y al constituir una oportunidad de diversificación productiva, desde el año 2014, el INTA Oliveros (Santa Fe) y la Facultad Ciencias Agrarias de la Universidad Nacional de Rosario trabajan en programas de **mejoramiento y el desarrollo de nuevas variedades de legumbres con destino industrial**.

La región sudeste de la provincia santafesina se caracteriza por la producción primaria de leguminosas, especialmente arvejas. Este cultivo presenta una **producción aproximada de 100.000 toneladas anuales, de las cuales más del 50% se destina a la exportación**.

VALOR NUTRITIVO DE 100 GRS
DE ARVEJAS DESENVAINADAS

Energía	81	Kcal
Grasas totales	0,4	grs
Proteínas	5,4	grs
Carbohidratos	14,5	grs
Fibra	5,1	grs
Vitamina C	40	mg
Folato	65	mcg
Niacina	2,1	mg
Magnesio	33	mg
Potasio	244	mg
Hierro	1,5	mg
Calcio	56	mg
Zinc	1,2	mg