

# Garbanzos

## Chickpeas

*Cicer arietinum*



Planta de la familia de las leguminosas (*Leguminosae* Juss.), de la subfamilia de las Papilionáceas, especie *Cicer arietinum*.

Es originaria de Turquía desde donde se extendió hacia Europa y más tarde a los continentes de África, América y Oceanía. En la actualidad, el principal país productor es India, seguido de Pakistán y Turquía. En América, la mayor parte del cultivo se realiza en México, y en Europa, en España, Italia y Portugal. Se conoce desde la más remota antigüedad y en nuestro país fueron los cartagineses los que estimularon su cultivo y consumo, siendo en muchas ocasiones la base de su dieta.

Es una planta anual diploide, resistente a la sequía que conviene no repetir su cultivo sobre el terreno por lo menos hasta que pasen cuatro años.

Existen tres variedades principales de garbanzos que difieren por su localización geográfica. En la zona mediterránea y eurasiática son más pequeños y de color variable. Entre ellos, los más cultivados son *deshi*, de pequeño tamaño y color amarillo o negro, *kabul* o *kabuli*, de tamaño medio a grande y color claro, y *gulabi*, de tamaño pequeño, liso y color también claro.

En España se distinguen cinco variedades importantes: **garbanzo castellano**, **garbanzo blanco lechoso**, **garbanzo venoso andaluz**, **garbanzo chamad** y el **garbanzo pedrosillano**.

El garbanzo es la semilla de la planta que tiene un fruto de forma ovoide, en cuyo interior se encuentran una o dos semillas. Se consumen estas semillas que sufren un proceso previo de remojo con una finalidad múltiple: ablandamiento de las cascarillas, absorción de agua e hinchamiento de los cotiledones, disminución del tiempo de cocción, comienzo de la actividad de enzimas que reducen las concentraciones de factores tóxicos o antinutritivos y comienzo de la hidrólisis de proteínas y almidón.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteína vegetal e hidratos de carbono, fibra y vitaminas y minerales.

## Valoración nutricional

Como el resto de leguminosas, los garbanzos son una buena fuente de proteína de origen vegetal (deficitaria en metionina), almidón, calcio, hierro «no hemo», magnesio, zinc, fósforo. El contenido de vitaminas es bajo, destacan la vitamina K,

vitamina E y el contenido de folatos. También es importante su contenido en fibra —soluble e insoluble— lo que favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento, además de contribuir a la prevención de diversas enfermedades. El contenido en lípidos es muy bajo.

Tienen concentraciones bajas de componentes antinutritivos como saponinas, taninos y fitatos que producen efectos beneficiosos. Las leguminosas consumidas habitualmente en nuestras regiones contienen concentraciones no tóxicas de estos componentes y trabajos recientes ponen de manifiesto que concentraciones no tóxicas de saponinas reducen la absorción de colesterol en el tracto digestivo. Otros trabajos muestran que los taninos y fitatos tienen efecto anticancerígeno, tanto a nivel intestinal como del organismo en general.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	343	240	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	19,4	13,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5	3,5	< 100	< 77
AG saturados (g)	0	0,000	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	2,08	1,456	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	2,08	1,456	10-20	8-15
$\omega$ -3 (g)	0	0,000	0,33-3,3	0,25-2,6
$\omega$ -6 (g)	2,08	1,456	1,3-16,5	1,2-10,4
Colesterol (mg)	0	0,0	< 300	< 230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	55	38,5	375-450	288-345
<b>Fibra (g)</b>	15	10,5	38	29
<b>Agua (g)</b>	5,6	3,9	1.000-2.000	1.000-2.000
<b>Calcio (mg)</b>	145	101,5	800	800
<b>Hierro (mg)</b>	6,7	4,7	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	0	0,0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	160	112,0	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,8	0,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	26	18,2	< 2.400	< 2.400
<b>Potasio (mg)</b>	797	557,9	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	375	262,5	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	2	1,4	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,4	0,28	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,15	0,11	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	4,3	3,0	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,53	0,37	1,8	1,6
<b>Ácido Fólico (<math>\mu</math>g)</b>	180	126,0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0,00	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	4	2,8	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	32	22,4	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0,00	5	5
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,88	2,0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2007. (GARBANZOS). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos Nutricionales/día. Moreiras y col., 2007.