

CONCLUSIONES DE LA PRESENTE INVESTIGACIÓN

1. El contenido promedio de proteínas de los cereales investigados estuvo entre los 7.4 – 12.9 g/100 g del alimento.
2. El contenido promedio de proteínas en las leguminosas investigadas estuvo entre los 21.8 – 31.3 g/100 g del alimento.
3. No existieron diferencias en el contenido de proteínas de los alimentos investigados respecto de los valores de referencia reportados por la FAO.
4. Cuando se empleó la “Tabla de composición química de los alimentos ecuatorianos”, se observaron diferencias en el contenido de proteínas del arroz, el maíz, y el chocho.
5. La lisina fue el aminoácido limitante de los cereales estudiados.
6. Los aminoácidos azufrados metionina + cistina fueron los aminoácidos limitantes de las leguminosas.
7. El cómputo aminoacídico de las mezclas cereales:leguminosas recomendadas como ideales en la literatura (2 porciones de cereales + 1 porción de leguminosa) dista mucho del 100% para que la mezcla sea considerada una proteína de buena calidad.
8. La lisina fue el aminoácido limitante de las mezclas cereales:leguminosas 2:1.
9. Las proporciones de cereales y leguminosas con las que se obtuvieron las mejores mezclas alimenticias difirieron en su cómputo aminoacídico con las mezclas “ideales” 2:1.
10. Se obtuvo un mejor cómputo aminoacídico con una mayor presencia del cereal.
11. En algunas mezclas alimenticias el mejor cómputo aminoacídico se obtuvo con una mayor proporción de la leguminosa.
12. Por los resultados obtenidos en la presente investigación se puede aceptar la hipótesis planteada en esta investigación que refiere que: “Las proporciones de cereales y leguminosas de alimentos andinos para integrar una proteína de buena calidad biológica son diferentes en cada complementación alimentaria, consecuencia del diferente contenido aminoacídico de cada alimento. Por lo tanto, la recomendación de una proporción 2:1 no procede para todas las mezclas alimentarias”.
13. El costo de un kilogramo de proteínas de origen animal representa el doble y hasta el triple del costo de un kilogramo de las de origen vegetal.
14. El costo de 1 kilogramo de proteína en las mejores mezclas alimentarias está alrededor de 13 – 14 dólares, lo que contrasta notablemente con el costo de 1 kilogramo de proteína de origen animal (que se encuentra entre los 26 – 45 dólares).