

# Garbanzos

Chick pea  
*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

Proteínas, fibra, calcio, potasio, hierro, fósforo, magnesio, folatos, niacina, vitamina B<sub>6</sub> y vitamina E.

## Valoración nutricional

Los garbanzos poseen un alto contenido de proteína de origen vegetal (deficitaria en metionina). Entre los minerales es fuente de calcio y posee alto contenido de

hierro, magnesio, potasio, fósforo. En el contenido de vitaminas destacan la vitamina E, tiamina, niacina y folatos. Una ración de garbanzos cubre el 31% de las ingestas recomendadas de folatos para la población de estudio. También es importante su contenido en fibra—soluble e insoluble— lo que favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento.

Tienen concentraciones bajas de componentes antinutritivos como saponinas, taninos y fitatos. Cuando estos componentes se encuentran en concentraciones altas en los alimentos afectan a la digestibilidad de las proteínas y almidones y a la asimilación de aminoácidos, azúcares, minerales y vitaminas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	373	261	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	19,4	13,6	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	5	3,5	100-117	77-89
AG saturados (g)	Tr	Tr	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	2,08	1,46	67	51
AG poliinsaturados (g)	2,08	1,46	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	2,08	1,456	10	8
Coolesterol (mg/1000 kcal)	—	—	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	55	38,5	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	15	10,5	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	5,6	3,9	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	145	102	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	6,7	4,7	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	160	112	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,8	0,6	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	26	18,2	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	797	558	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	375	263	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>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	180	126	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	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	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	2,88	2,0	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (GARBANZOS). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.