

## **ALTERNATIVAS NUTRICIONALES: PSEUDOCEREALES Y FRUTOS SECOS NO CONVENCIONALES**

CASALIS, Florencia; MARINO, Nicolas Eduardo; PENA MIRANDA, Yamila;  
SINTAS, Maria Paula; MELITA, Andrea; BECCIO, Bettina

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,  
Buenos Aires, Argentina.

### **RESUMEN**

En los últimos años, la población argentina se ha ido interesando en obtener cada vez mayores conocimientos sobre una alimentación equilibrada para poder incorporar en sus vidas hábitos más saludables.

A lo largo de este trabajo se buscó reconocer, describir y analizar no solo desde el punto de vista nutricional sino también sobre la producción, los condicionantes de consumo de los distintos tipos de pseudocereales y frutos secos no convencionales disponibles en Argentina.

Se realizó una revisión bibliográfica utilizando sitios de interés académico para poder profundizar sobre el tema.

Se trata de dos grupos de alimentos de alto valor nutricional que presentan macro y micronutrientes, caracterizados por el aporte de proteínas, grasas insaturadas, fibra dietética, antioxidantes, vitaminas y minerales.

Dado que su consumo no es habitual es necesario investigar, proyectar, invertir y educar más para que la información acerca de los beneficios y las formas de

incorporar a la dieta los pseudocereales y frutos secos no convencionales lleguen a la población Argentina.

**Palabras claves:** Población argentina, pseudocereales, frutos secos no convencionales, alto valor nutricional

## ABSTRACT

In recent years, the Argentine population has been interested in obtaining more and more knowledge about a balanced diet in order to incorporate healthier habits into their lives.

Throughout this work we seek to recognize, describe and analyze not only from the nutritional point of view but also on production, the consumption conditions of the different types of pseudocereals and unconventional nuts available in Argentina.

A bibliographical review was carried out using sites of academic interest in order to delve into the subject.

These are two groups of foods of high nutritional value that present macro and micronutrients, characterized by the contribution of proteins, unsaturated fats, dietary fiber, antioxidants, vitamins and minerals.

Since its consumption is not common, it is necessary to investigate, project, invest and educate more so that information about the benefits and ways of incorporating pseudocereals and unconventional nuts into the diet reaches the Argentine population.

**Keywords:** Argentine population, pseudocereals, non-conventional nuts, high nutritional value