

**P019/S1-P19 BENEFICIOS DEL CONSUMO DE CÚRCUMA EN LA SALUD****Sra. Ingrid Rivera Torres¹**¹Universidad San Sebastián, Puerto Montt, Chile.

El propósito de esta revisión es identificar y describir, con evidencia científica actualizada, los beneficios para la salud del consumo de curcumina y lograr incorporar su ingesta en la dieta habitual no solo como un condimento sino como tratamiento preventivo en la salud. Al analizar los diversos estudios, se evidencia el poder de su principal compuesto activo, vinculado con su probada acción en las siguientes dosis 250 – 300 mg disminuye síntomas y biomarcadores de artrosis, actividad antioxidante, disminuye niveles de PGE2 en pacientes con artrosis, reduce riesgos aterogénicos en pacientes DM2. Al aumentar a 400 mg es agente activo en la conservación de memoria, mejora rendimiento en tareas de atención sostenida y memoria de trabajo, estado de ánimo (fatiga general y cambio de estado de calma, satisfacción y fatiga inducida por estrés psicológico), regula glicemias post PTGO. Por sobre los 500 mg aumento de Interleuquina 10 (IL-10) frente a marcadores inflamatorios, reducción significativa en niveles de PCR-hs, IL-6 y TNF- α en pacientes hemodializados y con artrosis, interactúa de forma leve en la función cognitiva, estado de ánimo y calidad de vida en pacientes con Alzheimer, reduce daño y dolor muscular percibido sin afectar negativamente en la respuesta inflamatoria natural después del ejercicio, mejora control glicémico post PTGO. Y por dosis mayores a 1000 mg posee acciones antioxidantes plasmáticos estimulando la actividad de glutatión peroxidasa y superóxido dismutasa; ácido úrico y las vitaminas A, C y E y aumenta concentraciones de SIRT3, PGC1 α y Gpx. Se sugieren más estudios preclínicos comparables a otros posibles efectos beneficiosos, para determinar si los resultados sean significativos en cuanto a los mecanismos enunciados por el cual la cúrcuma, junto con los polisacáridos del rizoma de dicha planta, entre otros componentes activos, poseen esta amplia gama de acciones farmacológicas.

Palabras clave: cúrcuma, dieta, salud, acciones farmacológicas.

P020/S1-P20 NUEVA GENERACIÓN DE ALIMENTOS EN BASE A LEGUMBRES CHILENAS, CARACTERIZACIÓN NUTRICIONAL E ÍNDICE GLICÉMICO**Mg Ximena López Aravena¹**, Mg Carlos Fontecilla Suárez², Mg Marcela Alviña Walker³, Ing Karen Salazar¹¹Granotec Chile, Santiago, Chile, ²Consorcio de Cereales Funcionales, Santiago, Chile, ³Universidad de Valparaíso, Valparaíso, Chile.

Para aumentar la oferta de alimentos más saludables en el mercado, se han desarrollado 2 productos sobre la base de legumbres chilenas: perlititas de poroto y snack de lentejas sabor oliva tomate albahaca; el primero es una alternativa de consumo del cuscús tradicional de trigo y el segundo una opción para consumo de snacks. Ambos alimentos fueron caracterizados para conocer su información nutricional y el índice glicémico. El análisis nutricional fue realizado en laboratorios Granotec Chile. Para la medición del índice glicémico se reclutaron 12 sujetos sanos, IMC normal, en ayuno de 12 horas y con chequeo de glicemia en ayuno en valores normales. A los sujetos se citó al laboratorio, donde se les entregaron las muestras de alimentos, las que consumieron en un lapso máximo de 15 minutos. Posterior a la ingesta, se midió la respuesta glicémica a cada individuo a los 15, 30, 60, 90, 120 y 180 minutos. A cada participante se le citó luego de una semana en una segunda oportunidad, para completar el cruce del estudio. Los niveles de glicemia fueron medidos en muestras de sangre capilar utilizando hemoglucotest. La información nutricional para las perlititas de poroto obtenida fue: 22,2g de proteína; 42g de hidratos de carbono disponible y 23,8g de fibra dietética por 100g; cuya porción de consumo es de 50g, siendo excelente fuente de proteína y fibra. Mientras que para el snack fue 13,9g de proteína, 37g de hidratos de carbono disponible y 11g de fibra dietética; cuya porción de consumo es de 36g, siendo buena fuente de proteína y fibra. El índice glicémico obtenido fue de 76 para ambos alimentos; siendo considerado un índice alto, sin embargo, significativamente menor a alimentos tradicionales. Debido a sus perfiles nutricionales e impacto en la glicemia, ambos productos son una buena alternativa para incrementar la frecuencia en el consumo de legumbre en la dieta.

Palabras clave: legumbres, alimentos saludables, nutricional, glicémico.

