



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE NUTRICIÓN



EL AJONJOLÍ:
UNA ALTERNATIVA NUTRICIONAL COMPARANDO
CON LA SOYA

TRABAJO DIRIGIDO:
Para Obtener el Título Académico
de Técnico Superior en Nutrición

ESTUDIANTE: KAREN LORENA
DAVILA RODRIGUEZ

TUTORA: DRA. THAIS CLAROS U.

COCHABAMBA – BOLIVIA

2009



**UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
CARRERA DE NUTRICIÓN**



**EL AJONJOLÍ:
UNA ALTERNATIVA NUTRICIONAL COMPARANDO
CON LA SOYA**

**TRABAJO DIRIGIDO:
Para Obtener el Título Académico
de Técnico Superior en Nutrición**

**ESTUDIANTE: KAREN LORENA
DAVILA RODRIGUEZ**

TUTORA: DRA. THAIS CLAROS U.

**COCHABAMBA – BOLIVIA
2009**

RESUMEN

Las semillas de sésamo son una de las semillas oleaginosas más utilizadas en la cocina y repostería internacional por la cantidad de propiedades nutritivas que contiene esta semilla. Poseen una cantidad elevada de proteínas. Las grasas que contiene son 'grasas buenas', es decir, grasas insaturadas que contribuye a reducir los niveles de colesterol sanguíneo.

Las semillas de sésamo proporcionan dos aminoácidos importantes. Uno es la metionina y el otro es la valina.

La metionina aparece en bajas cantidades en la mayor parte de los alimentos vegetales y es crucial para el mantenimiento de la sana función del hígado. El sésamo es una de las fuentes naturales que contienen una mayor cantidad de metionina. Todas las células de nuestro cuerpo necesitan metionina.

La valina es utilizada para el crecimiento muscular. Es útil en el tratamiento de daños provocados por el alcohol y condiciones neurológicas degenerativas.

La forma más común de adquirir y consumir el sésamo es en forma de semillas. Aproximadamente la mitad del peso del semilla está constituida por aceite y el resto está compuesto por proteínas en un 37 %, hidratos de carbono en un 8 % y minerales en un 2 %.

La producción de semillas de sésamo en Bolivia se realiza como una nueva alternativa de producción en diferentes comunidades de los departamentos de Chuquisaca, Santa Cruz y Cochabamba en proporciones medianas, pero que en estos últimos años la producción del cultivo del sésamo está yendo en ascenso. Si tendríamos que hablar de todas las propiedades nutricionales que tiene esta semilla tendríamos que seguir analizando ya que es una semilla que nos proporciona una gran cantidad de nutrientes para el ser humano.

El grano de soya en comparación con las legumbres de consumo más frecuente en nuestro país, garbanzos, lentejas, etc., la semilla de soya posee un elevado valor nutritivo. A diferencia de las otras legumbres, que carecen el aminoácido lisina, en la soya se encuentran los ocho aminoácidos esenciales y, aunque es un poco deficitaria en metionina, este problema se puede paliar si se consume conjuntamente con otros alimentos que la complementen.

Al hablar de las ventajas que tiene la semilla de ajonjolí comparada con el grano de soya, estamos hablando de muchas que tiene esta semilla; una de ellas es que el ajonjolí es una gran fuente de hierro su contenido total es de 20,74 mg. contra 0,5 mg. que tiene la soya, otra característica nutricional del ajonjolí es la fibra contiene 14,57 gr. contra 0,5 gr.; en cuanto al calcio tiene un alto contenido de dicho mineral 774,32 mg. contra 400,00 mg. de la soya.

Dentro este trabajo de investigación se ha comparado al sésamo o ajonjolí con la soya en cuanto a sus propiedades nutritivas y tomarla como una alternativa en nuestra alimentación sobre todo en nuestro país.