

## RECOMENDACIONES

El contenido de proteínas en los cereales tiene como limitante el aminoácido lisina. En las leguminosas, lo son los aminoácidos azufrados metionina y cistina. La ausencia de estos aminoácidos disminuye la calidad nutricional de las proteínas de origen vegetal si consumen por separado. Pero si las proteínas vegetales se complementan adecuadamente, mejora la calidad biológica de las mismas, y se alcanza entonces una alimentación saludable, pues se llega a obtener proteínas semejantes en composición aminoacídica a las de origen animal.

En tal virtud, se recomienda educar a la población (y en especial a las familias pobres, que no tienen acceso a, o no disponen de, fuentes animales de proteínas para alimentar adecuadamente a sus niños) en el consumo de estos tipos de vegetales en las cantidades y proporciones adecuadas.

Como consecuencia de lo anteriormente dicho, se recomienda también a los nutricionistas y dietistas que (re)orienten las actividades de educación alimentaria en función de los resultados alcanzados en la presente investigación.

A los profesionales del área agrotécnica, y los agricultores que cultivan las tierras en las regiones andinas se les recomienda el rescate de aquellas costumbres ancestrales que avanzaban la siembra de los cereales junto a las leguminosas, como serían los casos del maíz con frijol y maíz con arveja (por solo mencionar algunos), ya permite que en los hogares exista disponibilidad de estos alimentos para el consumo doméstico y familiar.

Por otro lado, estas técnicas de cultivo resultan beneficiosas para el cuidado del medio ecológico (en estos tiempos de contaminación y polución ambientales). Además el cultivo de las leguminosas favorece la fijación del nitrógeno en la tierra, y por lo tanto, enriquece nutricionalmente los campos.

A los profesionales del área de la Nutrición se les recomienda continuar y ampliar investigaciones como la reseñada en este ensayo, a fin de determinar con rigor otras mezclas alimenticias mediante la complementación adecuada de distintos tipos de vegetales. Estos estudios deben acompañarse de otros que evalúen la aceptabilidad de las mezclas resultantes.