



FIGURA 1. Semillas de sachi inchi. Foto: Perubiodiverso.

Revalorizando el uso milenario del sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L.) para la nutrición, la salud y la cosmética

Diana Flores^a

Olga Lock^b

^a Consultor GIZ / ITC (UNCTAD/OMC)

^b Sociedad Química del Perú

Dirección de contacto:

Diana Flores

Jr Monte Real 433-303

Lima 33 - Perú

dianaflores@latinpharma.net

Resumen

Sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L., sin.: *P. peruviana* Muell. Arg.) pertenece a la familia de las Euforbiáceas. En el Perú, tradicionalmente se cultivó en San Martín y otros seis departamentos. Sacha Inchi crece silvestre en el bosque en forma de liana y también domesticada, en asociación con otros cultivos alimentarios. Actualmente la semilla es fuente de alimento, así como lo fue para las tribus Chancas (1200 a 1440 dC) y otras tribus cercanas. Investigaciones de las semillas han permitido conocer la composición del aceite virgen de sacha inchi. Está compuesto principalmente por ácidos grasos poliinsaturados con un contenido inusualmente elevado (40-48%) de ácido alfa linolénico ($\omega 3$) y, en menor medida, ácidos grasos saturados y muy bajos niveles de ácidos grasos *trans*. La semilla contiene además una apreciable proporción de proteína altamente digerible (27% w/w), con un alto contenido de aminoácidos esenciales, excepto leucina y lisina.

Palabras clave

Sacha inchi, ácido linolénico, proteínas, alimento saludable, cosmético.

Reavaliando o uso ancestral de sachá inchi (*Plukenetia volubilis* L.) com fins nutricionais, cosméticos e de saúde

Resumo

Sachá inchi (*Plukenetia volubilis* L., Sin.: *P. peruviana* Muell. Arg.) é uma planta que pertence à família *Euphorbiaceae*. No Peru, tem sido tradicionalmente cultivada em San Martín e noutros seis departamentos. Sachá Inchi cresce silvestre no bosque na forma de liana e é também domesticada, em associação com outras culturas alimentares. Actualmente, a semente é uma fonte de alimento, tal como tinha sido para as tribos Chancas (1200-1440 dC) e outras tribos vizinhas. Foram realizados vários estudos de investigação, permitindo conhecer a composição do óleo virgem obtido das sementes de sachá inchi. Este óleo é constituído principalmente por ácidos gordos poli-insaturados, apresentando um teor excepcionalmente elevado (40-48 %) de ácido alfa-linolénico (ω -3). Contém, em menor grau, ácidos gordos saturados e níveis muito baixos de ácidos gordos *trans*. A semente também contém uma quantidade apreciável de proteína altamente digerível (27% w/w), com um elevado teor de aminoácidos essenciais, com excepção de leucina e de lisina.

Palavras-chave

Sachá inchi, ácido linolénico, proteína, alimento saudável, cosmética.

Reassessing the ancient use of sachá inchi (*Plukenetia volubilis* L.) for nutrition, health and cosmetics

Abstract

Sachá inchi (*Plukenetia volubilis* L., Syn.: *P. peruviana* Muell. Arg.) belongs to the *Euphorbiaceae* family. In Peru, it has traditionally been grown in San Martín and other six Peruvian departments. Sachá inchi grows as a liana, associated with food crops and wild in the forest. At present, the seed is a food source, as it had been for the Chancas tribes (1200 to 1440 AD) and others nearby tribes. Different research studies have been conducted on the sachá inchi seeds, which have shown the composition of sachá Inchi virgin oil. It is predominantly made up of polyunsaturated fatty acids with an unusual high content (40-48 %) of alpha linolenic acid (ω -3), and to a lesser extent saturated fatty acids and very low levels of *trans*-fatty acids. The seed also contains a remarkable proportion of highly digestible protein (27% w/w) with a high content of essential amino acids, except leucine and lysine.

Keywords

Sachá inchi, linolenic acid, protein, healthy food, cosmetic.