



Calidad nutricional de barras de frutas deshidratadas y frutos secos aptas para celíacos

Worlock, J. (1), Urfalino, D. P. (1), Daniele, M. J. (1), Denoya, G. I. (2), Ninago, M. D. (3), López, O. V. (4)

(1) INTA EEA Rama Caída, El Vivero s/n Rama Caída, San Rafael, Mendoza, Argentina.

(2) Instituto De Investigación Tecnología de Alimentos (ITA), Nicolas Repetto y de los Reseros s/n, Hurlingham, Buenos Aires.

(3) Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET), Godoy Cruz 2290, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

(4) Planta Piloto de Ingeniería Química, PLAPIQUI (UNS-CONICET), Camino "La Carrindanga" Km 7, Bahía Blanca, Buenos Aires, Argentina.

Dirección de e-mail: worlock.jesica@inta.gob.ar

RESUMEN

Actualmente, se observa en la población un incremento de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles ocasionadas por una inadecuada alimentación y hábitos sedentarios de vida. Estas enfermedades no solamente producen una disminución temprana en la calidad de vida de las personas, sino que son una de las principales causas de muerte y, originan importantes gastos en el tratamiento de las mismas, tanto al sistema público como privado de salud. Sin embargo, las enfermedades crónicas no transmisibles pueden prevenirse mejorando la alimentación. A su vez, otra enfermedad que afecta a 1 de cada 100 argentinos es la celiaquía. Es fundamental para éstos llevar una dieta sin T.A.C.C., lo cual no es tarea sencilla en nuestro país, ya que no existe una amplia variedad de alimentos (80% de los alimentos procesados industrialmente contienen gluten) y además tienen un costo elevado. Por lo tanto, se deben desarrollar y promover alimentos saludables y aptos para celíacos con alto contenido de frutas, ya que gran parte de la población presenta un bajo consumo de éstas y un excesivo consumo de azúcares simples y grasas.

El objetivo del presente trabajo fue determinar la calidad nutricional de dos barras elaboradas con frutas deshidratadas y frutos secos con un recubrimiento funcional comestible apto para celíacos. Para elaborar las barras se preparó el jarabe, se calentó y se añadió a los frutos (Formulación 1: pera 8,5%, ciruela 28,8%, durazno 16,9%, arándanos rojos 5,1%, maní 16,9, chía 4,2, sésamo 4,2%, azúcar mascabo 9,3%, miel 5,9%. Formulación 2: pera 8,5%, durazno 21,2%, frutilla 4,2%, pasas 21,2%, manzana 4,2%, maní 16,9%, sésamo 8,5%, azúcar mascabo 10,7%, miel 4,6%). Se mezclaron los ingredientes, laminaron, compactaron, alisaron, enfriaron y cortaron. Se incorporó un recubrimiento comestible funcional de almidón de mandioca y antioxidantes naturales (resveratrol). A las barras obtenidas se les determinó la composición nutricional mediante métodos oficiales (valor energético, humedad, cenizas, grasas totales, grasas saturadas, grasas trans, proteínas, carbohidratos, fibra alimentaria y sodio). En las dos barras, los resultados de valor energético, hidratos de



carbono, cenizas y sodio fueron similares. Ninguna presentó grasas trans. La formulación 1 duplicó el contenido de fibra bruta, posiblemente debido al importante porcentaje de ciruela utilizado. Asimismo, ésta última presentó un mayor contenido de proteínas, grasas totales y grasas saturadas. Está comprobado que consumir diariamente frutas, ayuda a prevenir enfermedades (cardiovasculares, trastornos digestivos, ciertos tipos de cáncer) y, además controla y disminuye el sobrepeso y la obesidad. Las barritas elaboradas exclusivamente con frutas deshidratadas y frutos secos propuestas, son un producto práctico, nutritivo y saludable, fácil de consumir en cualquier situación, cómodo para transportar, no requiere refrigeración y una porción del mismo aporta una importante cantidad de vitaminas, minerales, fibra y compuestos antioxidantes.

Palabras Clave: barras, frutas secas, alimentos saludables.