**Evaluación del impacto de pseudocereales, legumbres y/o semillas en el contenido de proteínas, fibra alimentaria y grasas totales de alimentos farináceos comerciales libres de gluten**

Marquez SM (1), López LB (1)

(1) Universidad de Buenos Aires. Facultad de Farmacia y Bioquímica, Junín 956, Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.

Dirección de e-mail: smarquez@docente.ffyb.uba.ar

RESUMEN

La fórmula clásica para reemplazar la harina de trigo en alimentos farináceos libres de gluten es utilizar harina de arroz y féculas en distintas proporciones. En los últimos años, se observa una tendencia internacional a agregarles valor nutricional empleando pseudocereales, legumbres y/o semillas en las formulaciones. Sin embargo en nuestro país son escasos los productos libres de gluten que presentan agregado de estos ingredientes. El objetivo del trabajo fue evaluar el impacto de pseudocereales, legumbres y/o semillas en el contenido de proteínas, fibra alimentaria y grasas totales de alimentos farináceos libres de gluten industriales comercializados en CABA. Se analizaron 6 pares de productos comprendidos por uno cuyos ingredientes farináceos son básicos (harina de arroz y féculas) y otro con el agregado de pseudocereales, legumbres y/o semillas. Se utilizó metodología Oficial AOAC2016. Los resultados obtenidos fueron: pan básico/pan con agregado de chía, lino, sésamo, quínoa y amaranto: 5,3g%/5,5g% de proteínas; 5,0g%/11,9g% de grasas y 4,9g%/7,6g% de fibra alimentaria; tostada extrudida básica/tostada extrudida con agregado de chía, lino y sésamo: 8,1g%/7,2g% de proteínas; 3,3g%/3,6g% de grasas y 3,2g%/5,1g% de fibra; fideos básicos/fideos a base de harina de lentejas: 6,7g%/24,5g% de proteínas; 2,7g%/2,7g% de grasas y 5,6g%/14,4g% de fibra; galletitas dulces básicas/galletitas dulces con agregado de harina de soja y chía: 5,4g%/5,0g% de proteínas; 20,9g%/15,8g% de grasas y 4,1g%/8,6g% de fibra; cereales para desayuno básicos/cereales para desayuno a base de trigo sarraceno: 5,6g%/13,0g% de proteínas; 12,9g%/4,1g% de grasas y 2,7g%/9,6g% de fibra; galletas tostadas básicas/galletas tostadas con agregado de harina de trigo sarraceno, harina de lentejas y proteína de arveja: 3,0g%/4,2g% de proteínas; 8,9g%/6,7g% de grasas y 6,6g%/8,7g% de fibra.

En el pan y las tostadas extrudidas se observa que el agregado de semillas y pseudocereales aumenta solamente el contenido de fibra.  Los fideos elaborados 100% con harina de lentejas al igual que los cereales para desayuno a base de trigo sarraceno reflejan un mayor contenido proteico y de fibra y un bajo contenido de grasas por no presentar ingredientes grasos en sus formulaciones. El agregado de harina de soja y semillas de chía en las galletitas dulces produce un aumento en el contenido de fibra. En las galletas tostadas con agregado de harina de trigo sarraceno, harina de lentejas y proteína de arveja se observa un mayor contenido de proteínas y fibra. Tanto los dos panes como las dos galletas dulces y las dos galletas tostadas declaraban aceite entre sus ingredientes. Las diferencias que presentan en el contenido graso puede deberse a que en el pan con semillas y pseudocereales, en las galletitas dulces básicas y en las galletas tostadas básicas se utilizó mayor proporción de aceite que en sus homólogos.

Se concluye que el agregado de pseudocereales, legumbres y/o semillas, en todos los casos, reflejan un mejor perfil nutricional ya sea aportando proteínas y/o fibra. El aporte graso depende principalmente de la proporción en la que se utilizó aceite en la formulación de los productos. Sería importante que sea cada vez mayor la disponibilidad en el mercado de estos productos mejorados.

Palabras Clave: impacto nutricional, alimentos sin TACC, ingredientes nutricionales.

Parcialmente financiado por: UBACYT 20020190100121BA.