

Desarrollan en la UNAM productos antiobesidad

Para hacer frente a los elevados niveles de obesidad que registra México, y ante una eventual crisis alimentaria en el mundo, académicos de la Facultad de Estudios Superiores (FES) Cuautitlán de la UNAM desarrollan nuevos productos como bolillo, galletas, pasta para sopa tipo tallarín, botanas y cereal ricos en fibras, a base de amaranto y ajonjolí.

Enrique Martínez Manrique, académico de la Unidad de Investigación en Granos y Semillas (Unigras) de la entidad multidisciplinaria, explicó que hoy día, el alto consumo de carbohidratos provoca el sobrepeso. El trigo tiene alrededor de 80 por ciento de hidratos de carbono, sobre todo almidón, y la harina refinada aún más; por ende, los mexicanos los ingerimos a diario en grandes cantidades.

En cambio, abundó, el amaranto sólo tiene alrededor de 50 ó 60 por ciento, y en su presentación integral (grano completo) aporta alrededor del seis por ciento de fibra. Se trata de un componente favorable para el organismo porque tiene efectos positivos, como lograr la saciedad con mayor rapidez y prevenir o aliviar padecimientos como estreñimiento, cáncer de colon y diabetes mellitus, entre otros.

Además, su proteína es de alta calidad y en cuantía importante -comparable con el aporte de la leche-, principalmen-

te en aminoácidos esenciales como lisina y triptófano, así como los azufrados.

Muchas veces se asegura que un alimento contiene sustancias favorecedoras para el organismo, pero su porcentaje es muy bajo y no permite lograr el beneficio; por el contrario, el amaranto posee la suficiente cantidad de aminoácidos esenciales recomendados por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Martínez Manrique explicó que comenzaron a trabajar en la elaboración de una pasta para sopa tipo tallarín, porque es un alimento de alta ingesta en el país. El problema fue determinar la cantidad de amaranto que debería incluir, así como lograr un producto agradable al paladar y con características sensoriales que propicien su consumo.

CAUSAS

► El alto consumo de carbohidratos provoca el sobrepeso

OPCIONES

► Bolillo, galletas, pasta para sopa tipo tallarín, botanas y cereal ricos en fibras, a base de amaranto y ajonjolí

