

NUTRICIÓN

Los alimentos funcionales son un bocado de sabor y nutrientes

Redacción Guayaquil (I)

Alimentan y previenen enfermedades. Esa es la etiqueta de los alimentos funcionales, que explotan de manera natural las bondades de las vitaminas, minerales, fibras y antioxidantes.

La carrera de Nutrición, de la Escuela Superior Politécnica del Litoral, incursionó en la producción de 33 alimentos de este tipo. Sus estudiantes crearon desde snacks de chocho hasta flan a base de vegetales.

“Son alternativas a lo que ofrece el mercado”, dice Gloria Bajaña, coordinadora de la carrera. “Tienen materias pri-

mas, con alto valor nutricional, como soya y quinua, que solo se venden individualmente”.

Adriana Pilamunga y Génesis Panchana tomaron un ingrediente ancestral, como el chocho, y le dieron una presentación más fresca, tipo snack. Así surgió Chobitos, que además contiene habas y arvejas. “Son hechos al horno, sin grasa ni sal. Tienen un alto contenido de proteína”.

En cambio, Joffre León y sus compañeros usaron una buena dosis de bacterias ácido lácticas para prevenir el cáncer colorrectal. Su yogur de mora incluyó *Streptococcus thermophilus*, *Lactobacillus bulgaricus* y otras bacterias benéficas

para la microbiota intestinal.

Otros estudiantes pensaron en las personas diabéticas. Rodney Chóez e Ignacio Barrera idearon Kefruit, una mezcla de yogur de kefir, una bebida ácida libre de lactosa que se consume en Europa; y jackfruit, una fruta endémica de Asia. “Ambos regulan la glicemia”.

Todos los productos nacieron en las aulas. El profesor Diómedes Rodríguez explica que hicieron análisis organolépticos (sabor, textura, color), de inocuidad, vida útil, nombres, etiquetado y envasado.

Flanzana es el nombre que escogió Nathalie Véliz para su flan de zanahoria, que contiene vitaminas A, E, D, K y antioxidantes. “A los niños no les gustan los vegetales. Así que usamos un sirope de maracujá para recubrir ese sabor”.

Buscar reemplazos a las tradicionales proteínas fue otra tarea. Michelle Pérez y Junia Jouvin se arriesgaron a hacer hamburguesas precocidas de amaranto, quinua y fréjol negro, tan sabrosas como las de carne. “Son antioxidantes”.

En los proyectos además analizaron el efecto de los aditivos (espesantes, colorantes, antioxidantes), en mínimas cantidades. “La idea es llegar a cero conservantes”, dice el docente Rodríguez, quien destaca que por eso se diferencian de los alimentos procesados.

JOFFRE FLORES/EL COMERCIO



• Michelle Pérez y Junia Jouvin, de la Espol, crearon hamburguesas precocidas de amaranto, quinua y fréjol negro.