



# INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL COMUNICADO DE PRENSA

---

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D. F., a 06 de enero de 2014

## **ENRIQUECEN ATOLE CON INGREDIENTES NUTRITIVOS Y LIBRE DE CONSERVADORES**

- El atole *Yékatl* fue creado por estudiantes de la carrera de Nutrición del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Milpa Alta del IPN
- Los alumnos obtuvieron el tercer lugar en la Exposición de Alimentos Innovadores y Funcionales organizado por el CICS

### **C-006**

Con el propósito de brindar a la población mexicana la posibilidad de disfrutar una bebida tradicional mexicana como alternativa saludable y baja en calorías, estudiantes del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS) Unidad Milpa Alta del Instituto Politécnico Nacional (IPN), elaboraron un atole con ingredientes altamente nutritivos y sabores poco convencionales.

“Quisimos brindar a la gente una opción de nutrición a través de un producto popularmente conocido por todos como el atole, pero enriquecido con jamaica, amaranto, avena, canela, harina de arroz y suero de leche que aportan grandes beneficios a la salud”, indicaron los creadores de *Yékatl*.

Elías Alberto Arroyos Aguilar, Jacqueline Citlalli León Rico, Lorena Nataly González Escamilla, Perla Benítez Cerrillo, Ana Laura Mora García y David Correos Zamora, estudiantes del tercer semestre de la carrera de Nutrición, indicaron que uno de los tres sabores del atole *Yékatl* es “Ajonjolí con canela”.

En esa combinación destaca la presencia de vitaminas C y B1, además de hierro, potasio, calcio y fósforo, por lo que es capaz de brindar un conjunto de componentes y minerales esenciales para el cuerpo humano.

“Se trata de una mezcla muy afortunada porque el ajonjolí posee sesamolina y sesamin, sustancias que ayudan a regular el colesterol, previenen la hipertensión, favorecen la humectación de la piel, son ricas en proteínas, calcio y vitamina B, además de ser una magnífica fuente de magnesio, fósforo, hierro y zinc”, señalaron.

Respecto a la canela, comentaron que contiene compuesto B1 que ayuda a reducir los niveles de glucosa en la sangre y evita la coagulación de la misma, actúa como circulatorio natural y contiene propiedades antioxidantes.

Otro sabor es el de “Jamaica con harina de arroz”. Los jóvenes creadores aseguraron que la ausencia de gluten en el atole *Yékatl* lo hacen ideal para el consumo en personas celiacas, mientras que sus propiedades conjuntas como son vitaminas del complejo B, digestibilidad, aminoácidos necesarios para el mantenimiento de los tejidos, alto contenido de ácidos orgánicos como málico, tartárico y antocianinas, antioxidantes, vitaminas, minerales, fitoesteroles, glucósidos y procianidinas, ayudan a controlar colesterol, hipertensión y trastornos digestivos.

“Nuestro tercer sabor es el ‘Amaranto con avena’, un par de cereales completos y saludables en virtud de que aportan vitamina B1, B2, B3, B5, B6 y E, así como hierro, zinc, magnesio, potasio, fósforo, cobre y aminoácidos esenciales que ayudan a estimular el hígado para producir más lecitina, la cual depura los compuestos pesados del organismo y aporta un

alto porcentaje de proteínas, así como hidratos de carbono de absorción lenta y sencilla para el organismo”, detallaron los estudiantes.

Subrayaron que un ingrediente adicional que se encuentra en todas las presentaciones del atole es el suero de leche deshidratado en polvo, que es una proteína completa porque contiene todos los aminoácidos necesarios en la dieta diaria que pueden ser metabolizados directamente en el tejido muscular.

Con *Yékatl*, vocablo de origen náhuatl que quiere decir “bebida sabrosa”, se busca no sólo preservar usos y costumbres de la población mexicana, sino también aportar beneficios a la salud con el consumo de una bebida tradicional libre de conservadores, razón por la cual sus creadores obtuvieron el tercer lugar en la Exposición de Alimentos Innovadores y Funcionales organizado por el CICS Unidad Milpa Alta del IPN.

**===000===**