



Comunicado 180
Ciudad de México, 18 de julio de 2019

ELABORA IPN HARINA DE CAMOTE PARA PERSONAS DIABÉTICAS E INTOLERANTES AL GLÚTEN

- ***El producto posee bajo índice glucémico, aporta vitaminas, minerales, fibra, omega 3 y antioxidantes***
- ***Representará una alternativa nutricional para personas con regímenes especiales, obesas y con alto nivel de colesterol***

Estudiantes de la Licenciatura en Nutrición del Instituto Politécnico Nacional (IPN) crearon una harina de camote, chía y arándanos, la cual posee alto contenido de vitaminas, minerales, fibra, Omega 3 y antioxidantes y puede emplearse para elaborar productos de panificación que incidan en la salud de personas intolerantes al gluten (celiacas) y diabéticas, quienes tienen muchas restricciones en su dieta.

Los creadores de la harina, Tania Yatziry Morales Flores, Mariela Flores Cruz, Martha Leticia Calixto Mosqueda y Adrián Olvera Campos, destacaron que ésta además es benéfica para personas con obesidad y sobrepeso y dislipidemias (con alto nivel de colesterol en la sangre) e incluso para mujeres embarazadas.

Los estudiantes del Centro Interdisciplinario de la Salud (CICS), Unidad Milpa Alta, detallaron que una característica importante del camote es que contiene grandes cantidades de fibra, carbohidratos y almidón, además de que posee bajo índice glucémico, es decir, que libera lentamente el azúcar glucosa en el torrente sanguíneo y ayuda a estabilizar los niveles de glucosa en las personas diabéticas, además de ser rico en vitamina B₆.

La chía es una importante fuente de Omega 3, fibra, aminoácidos como ácido glutámico, arginina, leucina, valina, serina y felinalanina (componentes esenciales de las proteínas), así como flavonoides (antioxidantes). Los arándanos aportan fibra al producto, antioxidantes e inhiben la formación de colesterol malo o LDL.





Instituto Politécnico Nacional
“La Técnica al Servicio de la Patria”

DIRECCIÓN GENERAL
Coordinación de Comunicación Social

La harina, que también posee una importante cantidad de calcio, fósforo, magnesio y potasio, además de vitaminas A y C, por ahora fue empleada para elaborar hotcakes en las plantas piloto del CICS Milpa Alta, pero los jóvenes politécnicos mencionaron que uno de sus propósitos es introducir la harina en el mercado, y diversificar su uso en la producción de galletas panqués y pasteles, entre otros productos de panificación.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”, 0.5 por ciento de la población mexicana es intolerante al gluten, por lo que este producto, representará una oportunidad para ofrecer mayores alternativas nutricionales a personas con regímenes especiales.

--o0o--

