



ELABORACIÓN DE UN ALIMENTO FUNCIONAL A BASE DE CARAMBOLA (AVERRHOA CARAMBOLA)

Ana del Carmen Jiménez López¹, Josue Baldemar Pecero Rodríguez¹, Cuauhtémoc Solano Pérez¹, Rosalinda Hernández De Dios¹ y Mayra Centeno Santiago¹

¹ Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. jimenezana1996@gmail.com

El estreñimiento es un problema gastrointestinal común que se presenta entre 2 y 20% de la población total, una forma de coadyuvar a su tratamiento es la ingesta de cantidades adecuadas de fibra entre 25 y 30g que ayuda a mejorar la salud intestinal, siendo así la carambola (*Averrhoa carambola*) una importante fuente de fibra. La fibra no es digerible por las enzimas digestivas, sin embargo si lo es parcialmente por bacterias del intestino. Dentro de la fibra se encuentran presentes componentes que actúan como prebióticos, estos actúan de manera positiva en el huésped, estimulando selectivamente el crecimiento y la actividad metabólica de algunas cepas de bacterias. El objetivo del trabajo fue diseñar un alimento funcional derivado de la carambola (*Averrhoa carambola*) en presentación de jalea. El tipo de diseño utilizado fue retrospectivo y descriptivo. Se realizó una búsqueda en bases de datos electrónicas incluyendo PubMed y el motor de búsqueda Google académico. Se realizó la manipulación con lo establecido en la NOM-251-SSA1-2009. El resultado arroja que ingerir una porción de 80g de jalea endulzada con azúcar blanca aporta energía 26.4 Kcal, carbohidratos 4.1g, lípidos 0.3g, proteínas 0.4g y fibra 2.2g. Además existe una versión libre de azúcar con stevia. Por lo tanto se sugiere un alimento funcional a base de carambola en forma de jalea, proponiéndose como opción para laxante totalmente natural y novedoso.