



GALLETAS DE MIJO ADICIONADAS CON NOPAL

Victoria López González¹, Juan José García Mejía¹ y Estefana Alvarado Bárcenas¹

¹ Instituto Tecnológico de Roque, Extensión Apaseo el Alto, Gto.. pretty_vicky93@hotmail.com

En los países en desarrollo las deficiencias en nutrición y las enfermedades infecciosas desempeñan un papel central, en la actualidad predominan las enfermedades crónico-degenerativas las cuales están en función de los cambios en el estilo de vida acompañados de alteraciones en la dieta y en la composición corporal de los individuos. El mijo (*Panicum miliaceum*) es uno de los cereales más antiguos, en el año 500 antes de Cristo, Pitágoras lo recomendaba para ser incluido en la dieta de los vegetarianos griegos. El mijo es un alimento con alto contenido de proteína, fibra, potasio y bajo en grasa, tiene la cualidad de ser digerido fácilmente, y presenta propiedades diuréticas, sin embargo cuenta con un alto aporte calórico, tomando en cuenta que por cada 100 gr, de producto crudo, se suman alrededor de 350 calorías, por su parte, el nopal es una verdura con alto contenido de fibra soluble e insoluble. Dado el potencial del nopal en México, es importante buscar nuevas alternativas que optimicen su aprovechamiento, conjuntando los dos ingredientes (harina de mijo y nopal), tomando en cuenta la problemática previamente mencionada se elaboró una galleta mediante tres tratamientos: Tratamiento 1:1: harina de mijo (100%), tratamiento 1:2: 70% harina de mijo, 30% harina de nopal y tratamiento 1:3 75% harina de mijo, y 25% puré de nopal. Realizando además una prueba hedónica la cual permitió apreciar el grado de aceptación que presentó el producto, mediante una escala del uno al cinco, donde 1 es: "me desagrada mucho" y cinco es: "me gusta mucho", obteniendo una notable inclinación hacia el punto "me gusta mucho".