



Factibilidad de consumo de un producto a base de harina de frijol, arándanos, chía y linaza con alto contenido de antioxidantes y omega 3.

Martha Liliana Palacios Jaimes¹, Imelda García Argueta¹, Marcela Hernández Sánchez¹, Magaly Fuentes Gallardo¹, Rosario Aide López Contreras¹ y Brenda Carolina Rodríguez Gonzalez¹

¹ Universidad Autónoma del Estado de México. mlpalaciosmx@yahoo.com.mx

Los ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (AGPICL) son componentes dietarios que participan en múltiples procesos fisiológicos, donde cumplen un rol estructural en los fosfolípidos de las membranas celulares y son sustratos para la síntesis de diversos mediadores fisiológicos. Dentro de los AGPICL encontramos dos grupos principales; los ácidos grasos omega-3 y omega-6 los cuales son ácidos grasos esenciales para el ser humano. Las fuentes alimentarias del ácido linoleico y del ácido linolénico precursores de los anteriores, son los alimentos de origen vegetal, especialmente los aceites (soya, linaza, canola, entre otros) y los frutos secos (almendra, nuez, maní, entre otros). Los primeros datos que evidenciaron los efectos cardioprotectores de los AGPICL surgieron a partir de los estudios realizados en los esquimales, quienes a pesar de tener una elevada ingesta de grasas presentaban una muy baja incidencia de enfermedades cardiovasculares. Los nutrientes y otros componentes de la dieta influyen sobre el proceso aterogénico que se desarrollan en los seres humanos de tal manera que algunos pueden ser factores protectores que evitan o retrasan la formación de placa aterosclerótica. Existen algunos alimentos a los cuales se les ha atribuido propiedades antioxidantes, como es el caso de algunos frutos secos como los son: almendra, maní, nueces, antioxidantes que se les ha vinculado con la reducción en los niveles de colesterol total cuando forman parte de la alimentación habitual, variada y saludable. El presente trabajo consistió en un análisis de factibilidad para el consumo de un producto a base de harina de frijol, arándanos, chía y linaza, el cual se sometió a un análisis sensorial, aplicándose un cuestionario a 50 personas quienes evaluaron los atributos de este alimento tipo brownie en sus categorías de sabor, olor, color y textura.; obteniéndose los siguientes resultados: Un 94.1% aprobaron el producto y estarían dispuestos a consumirlo, se observó una aceptación del 65% en color, 70% de sabor, 74% de olor y un 81% de aceptación en la consistencia. Se concluyó que este producto resulta ser aceptado por la población encuestada respecto a sus cualidades sensoriales, además de representar una opción saludable ya que presenta un contenido importante de proteína, antioxidantes y fuente de Omega 3.