



FACTIBILIDAD DE CONSUMO DE UN PRODUCTO VEGANO A BASE DE HARINA DE GARBANZO (CICER ARIETINUM) CON ANTIOXIDANTES, CHIA Y ALMENDRA.

MARTHA LILIANA PALACIOS JAIMES¹, ISIDRO ROBERTO CAMACHO BEIZA¹, MARCELA HERNÁNDEZ SÁNCHEZ¹,
IMELDA GARCÍA ARGUETA¹ y HECTOR LORENZO OCAÑA SERVÍN¹
¹ Universidad Autónoma del Estado de México. mlpalaciosmx@yahoo.com.mx

Las dietas veganas son aquellas que excluyen todo tipo de alimento de origen animal como huevos, carne, leche, miel, aves, productos lácteos y pescado, y quienes las adoptan suelen estar motivados principalmente por razones éticas o de salud. Las dietas basadas en plantas pueden variar mucho en su composición. Aunque una dieta exclusivamente vegetal excluye todos los productos animales, la gama de alimentos disponibles sigue siendo enorme. Una alimentación vegetal se considera especialmente saludable si se basa principalmente en verduras, frutas, legumbres y cereales integrales, así como en frutos secos y semillas. Dentro de los nutrientes esenciales para el desarrollo de la vida humana se encuentran las proteínas. Estas son el componente principal de células y tejidos, además de ser utilizadas para diversas funciones del organismo, tales como crecimiento, desarrollo corporal, reparación y mantenimiento de tejidos, suministro de energía y otras actividades metabólicas. Existen algunos alimentos a los cuales se les ha atribuido propiedades antioxidantes, como es el caso de algunos frutos secos como lo son: almendras, maní y nueces; antioxidantes que se les ha vinculado con la reducción en los niveles de colesterol total y lipoproteínas de baja densidad aumentados en sangre, cuando forman parte de la alimentación habitual, variada y saludable. La harina de garbanzo es especialmente rica en proteínas, fibra, minerales como calcio, zinc, hierro, magnesio o manganeso, vitaminas del grupo B, sobre todo ácido fólico, y antioxidantes. Gracias a esta riqueza nutricional es una harina que puede ser apropiada para deportistas, mujeres embarazadas, niños en crecimiento, regímenes de control de peso, para controlar el azúcar en la sangre, etc. Desempeña un papel importante en la función de la enzima del hígado que ayuda a desintoxicar algunos compuestos que causan cáncer, contribuyen a la construcción y mantenimiento de la estructura y la resistencia ósea. Poseen propiedades antiinflamatorias, sobre todo en el tracto digestivo. El presente trabajo consistió en un análisis de nivel de aceptación para el consumo de un producto a base de harina de garbanzo, antioxidantes y chía (fibra), al cual se le realizó un análisis sensorial, aplicándose un cuestionario a 50 personas quienes evaluaron los atributos de este alimento en sus categorías de sabor, color, olor y textura en escala de Likert utilizando como herramienta una escala hedónica de 5 puntos, donde la máxima calificación es de 10 (Me gusta muchísimo) y la mínima es de 2.5 (Me disgusta muchísimo) obteniéndose los siguientes resultados un 89.1% aprobaron el productos y estarían dispuestos a consumirlo, se observó una aceptación del 68% en color, 71 % de sabor, 75% de olor y un 93% de aceptación en la consistencia. Se concluye que este producto resulta ser aceptado por la población encuestada respecto a sus cualidades sensoriales, además de representar una opción saludable ya que contiene un contenido importante de proteína de origen vegetal, antioxidantes y fibra el cual representa un alimento funcional apropiado en una dieta saludable con características nutricionales y preventivo para varias enfermedades.