

Fecha: 06-04-2024
Medio: El Lector
Supl.: El Lector
Tipo: Noticia general
Título: Comprueban que pan con harina de porotos disminuye niveles de glucemia en personas mayores

Pág.: 11
Cm2: 325,6
VPE: \$ 159.540

Tiraje:
Lectoría:
Favorabilidad:

Sin Datos
Sin Datos
☐ No Definida

Comprueban que pan con harina de porotos disminuye niveles de glucemia en personas mayores

En una investigación en la que participaron voluntarios se evidenció que, a 2 horas de la ingesta de este alimento, la medida de azúcar en la sangre bajo significativamente.

A través de la formulación de productos de panificación suplementados con harina de porotos nativos chilenos, investigadores comprobaron que su ingesta disminuye los niveles de glucemia en personas mayores.

El estudio fue realizado por académicos y académicas del Centro Interuniversitario de Envejecimiento Saludable (CIES), institución dependiente del Consorcio de Universidades del Estado de Chile (CUECH) y que es

liderada por la Universidad de Talca.

“La ingesta regular de alimentos con un alto índice glucémico, como es el caso del pan blanco formulado con harina de trigo refinada, podría tener efectos nocivos para el control de la glucemia, entonces es deseable la generación de nuevos productos que sean científicamente validados para reducir el azúcar en la sangre”, explicó Felipe Ávila, director del proyecto y académico de la

Escuela de Nutrición y Dietética de la UTalca.

El estudio consideró diferentes etapas, partiendo desde la elaboración de la harina en base a porotos nativos chilenos hasta la caracterización del pan en términos de sus propiedades físicas, compresión y color, de tal forma de que el alimento resultara atractivo para las personas.

“No solamente consumimos los alimentos porque nutricionalmente son buenos o saludables, sino también porque nos gustan, y,

en ese sentido el pan -que es un producto de consumo masivo en nuestro país-, debe tener características muy similares al que se como normalmente, que contiene harina de trigo”, comentó Rommy Zúñiga, director alterno del proyecto y académico de la Universidad Tecnológica Metropolitana.

Durante la tercera fase del proyecto se llevó a cabo el análisis sensorial en el que participaron 65 personas con edades entre los 60 y 70 años y

que participan en clubes de adultos mayores del Maule, quienes probaron el pan para evaluar su textura y sabor.

Finalmente, en la última etapa se analizaron los efectos sobre la salud, especialmente en la glucemia postprandial y en marcadores de daño oxidativo, evidenciando que, en 18 participantes, a 2 horas de la ingesta de este alimento, la medida de concentración de azúcar en la sangre bajó significativamente.