

Área: Ciencias de la Salud Humana

Simposio Investigación en Nutrición: Avances científicos actuales

Mermelada de frutilla con 10% de semillas de quinua

Strawberry jam with 10% quinoa seeds

*Spadavechia, Antonella; Figueras, Tatiana; Farah, Silvia; Mezzatesta, Pablo y Raimondo, Emilia
Universidad Juan Agustín. Maza Facultad de Ciencias de la Nutrición.*

Contacto: emilia.raimondo@gmail.com

Palabras clave: Mermelada; Frutilla; Quinoa

Key Words: Jam; Strawberry; Quinoa

Desde 1975 la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo, cada año mueren, como mínimo, 2,8 millones de personas a causa de la obesidad o sobrepeso, por ello hay una fuerte campaña a nivel mundial para reducir la ingesta de azúcares simples, sodio, grasas saturadas y la ingesta dietética total. Por otra parte, la elaboración de mermeladas a nivel casero o artesanal es muy común en nuestro medio, constituyéndose en una fuente de ingresos para muchas familias, por lo cual si se logra mejorar el perfil nutricional de las mismas se podría obtener este doble propósito. Por ello el objetivo del presente trabajo fue determinar la variación del perfil nutricional de la mermelada de frutilla, por el agregado de semillas de quinua. Se realizaron cinco formulaciones de mermeladas, con la misma receta base, a las cuales se le fue agregando distintas proporciones de semillas de quinua, las cuales fueron evaluadas sensorialmente y analizadas para determinar la variación en su composición por el agregado de semillas. La formulación seleccionada fue la que se le agregó 10% de semillas de quinua, obteniendo que el valor proteico se incrementó de 0,2 g% a 1,57 g%, las grasas totales de 0,25 g% a 0,85g% (teniendo el perfil de ácidos grasos de la quinua), la fibra de 3,15 g% a 5,20 g%. Estos aumentos se produjeron a expensas de la reducción de azúcares simples, por lo que el valor energético total no presentó prácticamente diferencias dado que pasó de 272 kcal cada 100 g en la mermelada con a 277 kcal cada 100 g en la que posee el agregado de semillas de quinua. Aplicando análisis de la varianza (ANOVA) se determinó que todas las formulaciones presentaron diferencias estadísticamente significativas ($\alpha < 0,05$), en sus nutrientes.

Las ventajas nutricionales fueron que se incrementó el perfil proteico y el aporte de fibras, se disminuyó el aporte de carbohidratos simples y se aumentó el perfil lipídico adoptando el de la quinua. Como conclusión se mejoró el perfil nutricional de la mermelada sin variar el aporte energético de la misma.