

**CÓMO MODIFICA EL AGREGADO DE SEMILLAS LA COMPOSICIÓN
CENTESIMAL DEL PAN
HOW THE SEED AGGREGATE MODIFIES THE CENTESIMAL COMPOSITION
OF THE BREAD**

Farah Silvia¹, Raimondo, Emilia^{1,2}, Dip Gladys², Valdés Analía², Gascón Alejandro²

¹ Facultad de Ciencias de la Nutrición Universidad Juan Agustín Maza

² Facultad de Ciencias Agrarias Universidad Nacional de Cuyo

Contacto: farahsilvia1@hotmail.com

Palabras Claves: Pan, Semillas, Composición Centesimal.

Keyword: Bread, Seed, Centesimal Composition.

Las semillas ancestrales tales como quinua, amaranto o chía tienen un excelente perfil nutricional por lo cual se pueden emplear para mejorar alimentos tradicionales como el pan. Para una mayor digestibilidad y aprovechamiento de sus nutrientes las mismas deben ser incorporadas molidas. Por ello el objetivo del presente trabajo fue determinar cómo varía la composición del pan por el agregado de semillas. Para ello a una preparación base realizada con harina de trigo 000, agua, levadura y sal (pan común), se le adicionó: en la primera mezcla 5% de semillas de amaranto y quinua, previamente molidas. En la segunda mezcla semillas de chía y amaranto en igual proporción. Finalmente se realizó un pan saborizado sólo con orégano. Todas las preparaciones fueron realizadas a escala piloto por triplicado, y los análisis por duplicado. Se les determinó proteínas, grasas totales, cenizas, humedad, fibra y carbohidratos, siguiendo técnicas analíticas oficiales. El perfil de ácidos grasos por cromatografía gaseosa. A fin de establecer aceptabilidad se realizó una evaluación sensorial, con 100 jueces consumidores. Y se determinó vida útil por observación de variación de caracteres organolépticos: incremento de la dureza y gomosidad. El contenido proteico se incrementó de 8,6 g% en el pan común a 11,3 g% en los panes con semilla, siendo de 7,4 g% en el de orégano. El mayor tenor graso se observó en el pan con chía y amaranto de 5,21 g%, con un muy buen perfil lipídico por el aporte de ácidos grasos omega 3. La fibra alimentaria se incrementó de 0,7 g% (pan común) a 5,4 g% en el de chía y 4,7g% en el de quinua. El aporte calórico total fue menor en los panes con semilla; si bien se incrementa su tenor graso disminuye el aporte de hidratos de carbono y se incrementa el de fibra. La aceptabilidad fue superior al 90% en todos los casos. Y la duración, sin el agregado de aditivos, fue de 48 hs. Se puede concluir que si al pan común se le agregan semillas como quinua- amaranto o chía- amaranto se mejora el perfil nutricional del mismo, reduciendo su aporte calórico. No ocurre lo mismo con el pan de orégano que sólo mejora su aceptabilidad, pero no así su perfil nutricional.