



► 12 Junio, 2015



PABLO GUTMAN

GASTRONOMÍA SNACKS CON SUPERPODERES

Los aperitivos de última generación se obtienen por medio de técnicas de laboratorio que los enriquecen con proteínas de calidad y nutrientes extra y los aligeran de grasas y azúcares, convirtiéndolos en tónicos y remedios para la salud.

Están repletos de vitaminas y minerales, algunos son especialmente adecuados para niños, mayores y deportistas, otros ayudan a prevenir el sobrepeso y, en general, todos permiten transformar el picoteo en una actividad más nutritiva y menos calórica.

Además de estas ventajas para la salud y la silueta, los aperitivos de última generación se obtienen de fuentes no convencionales, como las microalgas o la clara de huevo, se producen mediante complejas técnicas de laboratorio y vienen en presentaciones innovadoras, como un polvo que

se mezcla con agua y se cocina en menos de un minuto en el microondas.

Investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España han desarrollado snacks tratando la clara de huevo con una enzima que rompe las proteínas en fragmentos de menor tamaño, un proceso denominado hidrólisis, que permite obtener una amplia gama de texturas nuevas.

Los científicos del CSIC (www.csic.es) creen que estos nuevos productos podrían llegar a convertirse en una alternativa saludable a los alimentos dulces o salados que se suelen consumir entre horas, y que normalmente se con-

sideran poco saludables por sus elevadas cantidades de sal, grasas o azúcares.

Estos alimentos funcionales, que además de aportar nutrientes afectan beneficiosamente a una o varias funciones del organismo, están principalmente dirigidos a niños, personas mayores y deportistas, por su elevado contenido proteico, según el CSIC.

Son alimentos que, además de ser una fuente de proteínas de alta calidad, están prácticamente libres de grasas, y su consumo podría ser especialmente adecuado para personas con problemas de sobrepeso o intolerancia a la lactosa, según sus creadores.

Los productos desarrollados, al ser derivados de la clara de huevo, tienen una composición mayoritariamente proteica y no contienen grasas, mientras que para sus variedades dulces se pueden utilizar agentes edulcorantes no nutritivos o que eleven los niveles de glucosa lentamente, permitiendo obtener snacks aptos para diabéticos.

Es cada vez mayor la demanda de alimentos funcionales que, aparte de contener la energía y nutrientes necesarios para seguir una dieta equilibrada, ayuden al organismo a funcionar mejor y contribuyan a reducir el riesgo de padecer determinadas enfermedades.