



FORMULACIÓN Y ANÁLISIS DE UNA BOTANA SALUDABLE TIPO TOTOPO ELABORADA CON PROTEÍNAS ALTERNATIVAS

HERNÁNDEZ SÁNCHEZ, SUSANA¹; MEZA JIMÉNEZ, MARÍA DE LOURDES¹.

¹ FACULTAD DE NUTRICIÓN, UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DEL ESTADO DE PUEBLA

marialourdes.meza@upaep.mx

INTRODUCCIÓN

El consumo excesivo de alimentos altamente calóricos en México, entre ellos las botanas, aunado a otros factores, han contribuido al desarrollo de obesidad (principal problema de salud pública en el país) y al incremento de enfermedades crónicas no transmisibles.¹ Las botanas se caracterizan por su alto contenido de energía, grasas y sodio; al igual que aditivos y edulcorantes que las convierten en no recomendables para su consumo cotidiano.² Una alternativa a esto es la formulación de botanas saludables, que sean de fácil acceso y con un adecuado contenido de nutrimentos así como buen aporte de fibra, vitaminas y minerales.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las enfermedades crónico no transmisibles reducen la calidad de vida ya que representan el 63% de las muertes a nivel mundial.¹ Estas enfermedades están relacionadas con el consumo de alimentos altamente calóricos. De acuerdo con la ENSANUT 2018 en México el porcentaje de población que consume alimentos no recomendables para consumo cotidiano, en la categoría de botanas, dulces y postres por grupo de edad fue de; 63.6% en niños de 1 a 4 años, 64.6% de 5 a 11 años, 53.7% de 12 a 19 años y 35.4% personas de 20 años y más. ³ Es necesario que en estas botanas se disminuya el contenido de ingredientes, cuyo exceso en su consumo causan daño a la salud y se agreguen aquellos que aporten nutrimentos.

OBJETIVO

Desarrollar una botana saludable tipo totopo a base de proteínas alternativas e ingredientes nacionales para brindar una alternativa nutritiva a la población.



MATERIAL Y MÉTODOS

En este proyecto se realizará el diseño, formulación, y análisis del totopo para posteriormente realizar las pruebas bromatológicas y con esto verificar la calidad nutrimental del producto, además se analizará su vida de anaquel para finalmente realizar pruebas sensoriales para poder conocer la aceptación del totopo.

Aspectos Bioéticos. Durante este proyecto no se realizará algún ensayo clínico ni se promoverá la participación de seres humanos o animales en pruebas experimentales, por tanto, no se requiere aprobación del comité de ética de investigación en salud.

Alcances y limitantes. Dentro de los alcances que tiene este proyecto es asegurar que el contenido de nutrimentos sea adecuado para el consumo diario, con esto poder ofrecer a los consumidores una opción de botana saludable.

En las limitantes se encuentra principalmente la competencia de botanas saludables que circulan en el mercado, por lo tanto, se elaborará este totopo que tiene ingredientes característicos los cuales lo hacen totalmente nuevo.

Palabras clave: proteínas alternativas, botana saludable, totopo.

REFERENCIAS

- [1] Guzman, M. "Desarrollo y caracterización de un totopo elaborado con harina de maíz y salvado de arroz" [Maestría]. Instituto Politécnico Nacional; 2018.
- [2] Catañeda, E. Ortiz H. "Consumo de alimentos chatarra y estado nutricional en escolares de la Ciudad de México" Rev Mex Pediatría. [Internet] 2016 Vol. 83, No. 1, pp 15-19. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/pediat/sp-2016/sp161d.pdf>
- [3] Secretaría de Salud. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) [Internet] México. 2018 [Consultado el 2 de marzo del 2020]. Disponible en: https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut_2018_presentacion_resultados.pdf.