

Resumen / Poster

Elaboración de fideos con chía y lino

Longo, M*; Raimondo, E.; Llaver, C.; Gallar, S.
Universidad Juan Agustín Maza, Mendoza -
Argentina

Palabras claves: *chía, Fideos, Aceptabilidad, Perfil Nutricional.*

Introducción

Las semillas de chía (*Salvia hispanica*. L.) son muy utilizadas por la población para la prevención de enfermedades, especialmente para la reducción de colesterol, pero lo que se ignora es cómo pueden ser utilizadas en distintas preparaciones culinarias. El uso de estas semillas es limitado por quienes las consumen, ya que solamente suelen incluirse en pocos alimentos como ensaladas, panes y yogures, generalmente enteras siendo en estos casos menor su biodisponibilidad.

Objetivo

Desarrollar fideos de chía y lino, evaluando su aporte nutricional, así como su aceptabilidad.

Materiales y Métodos

En una primera etapa se encuestaron 50 consumidores de chía preguntándoles forma de consumo (enteras, molidas, aceite) y alimentos en los cuales las incorporan. Posteriormente se elaboró fideos de chía y lino, a los cuales se les realizó análisis centesimal, por técnicas analíticas oficiales y se le determinó aceptabilidad empleando 100 jueces consumidores. Esta preparación se realizó por triplicado, al igual que los análisis.

Resultados

El 70% de las personas encuestadas conocían los aportes para la salud que ofrece la chía. La forma habitual de consumo era agregarla, entera o molida, a panificados, yogures o ensaladas. Ninguno de los encuestados la utilizaba como ingredientes de las preparaciones.

En una segunda etapa se desarrollaron los fideos de chía y lino los cuales aportaban $13,3 \pm 0,5$ g% de proteínas, $21,3 \pm 0,6$ g% de grasas totales de los cuales el 53% correspondían a ácidos grasos poliinsaturados. Los fideos además aportaban $5,5 \pm 0,2$ g% de fibra. El 87% de los evaluadores clasificó a los fideos de excelentes o muy buenos. El 13% como buenos.

Conclusiones. Es factible elaborar preparaciones incorporando a la chía como ingrediente, con un muy buen grado de aceptabilidad.

Agradecimientos

A la Universidad Juan Agustín Maza.