¿Papas fritas “saludables”? Investigadores buscan cómo disminuir las grasas e índice glicémico de este apetecido alimento

Con el objeto de reducir los riesgos para la salud que supone el consumo en gran cantidad de las populares papas fritas, investigadores de la Escuela de Alimentos de la PUCV desarrolla un proyecto para hacer de este alimento algo más saludable a través de los hidrocoloides. “La papa frita es muy alta en carbohidratos y además es muy popular a nivel mundial. Nadie le dice que no a una papa frita y por eso decidimos tomarla como objeto de estudio”, señaló Carolina Astudillo, decana de la Facultad de Ciencias Agronómicas y de los Alimentos.

Un equipo multidisciplinario trabaja en este proyecto el cual tiene tres grandes áreas. Según explicó la profesora Astudillo, “por un lado se trabaja en el impacto del uso de los hidrocoloides en el índice glicémico de las papas fritas; lo cual puede ser extendido a otros alimentos ricos en carbohidratos, ya sean crudos o cocidos. Además, los hidrocoloides tienen un efecto en la absorción de grasas; es decir las papas fritas podrían llegar a tener la misma cantidad de carbohidratos, pero con más o menos grasas”.

Anuncio Patrocinado

Este proyecto también pone el foco en la asparagina, un aminoácido que en presencia de los carbohidratos -más el efecto de la temperatura y el calor- provoca la reacción de Malliard, que es la respuesta química y bioquímica que le da la tonalidad de color café a todos los alimentos que uno fríe y tuesta. “Esa reacción en cierta medida es positiva, pero si se produce en exceso (se quema el pan, la carne o las papas fritas) se generan los productos tardíos, dentro de los cuales está la crilamida que actúa como neurotóxico. Se ha visto que los hidrocoloides ayudan a disminuir estos productos tardíos”, afirmó la experta.

Hidrocoloides

Pero ¿qué son los hidrocoloides y cómo podrían ocuparse en las papas fritas casera? Los hidrocoloides son polímeros, un ejemplo es la gelatina, que es una proteína, un polímero de aminoácidos, o también pueden ser gomas, como la guar y la xantana, aptas para veganos.

“Los hidrocoloides en polvo se disuelven en agua y se aplica un pretratamiento. En el caso de las papas, se cortan, se remojan en el agua con hidrocoloide y después se fríen”, añadió la académica de la PUCV.

¿Papas fritas “saludables”? Investigadores buscan cómo disminuir las grasas e índice glicémico de este apetecido alimento

La investigación contempla un grupo de jóvenes voluntarios con buena condición de salud, entre 18 y 25 años, quienes comen papas fritas pretratadas con hidrocoloides. Luego les son medidos el índice glicémico y otros parámetros semanalmente. “Existen unos sensores que son para personas con diabetes y que duran 15 días. Con los sensores y una máquina se pueden medir los índices de glicemia. Además, los voluntarios deben llevar un diario con un registro de todo lo que comen”, aclaró la profesora Astudillo.

Por el momento los resultados no son concluyentes en las personas, pero sí está comprobado que los hidrocoloides actúan sobre lo dañino para la salud que pueden llegar a ser las papas fritas consumidas en exceso.

TUOPINAS.CL
NOTICIAS REGIÓN DE VALPARAÍSO

¿Papas fritas “saludables”? Investigadores buscan cómo disminuir las grasas e índice glicémico de este apetecido alimento



¿Papas fritas “saludables”? Investigadores buscan cómo disminuir las grasas e índice glicémico de este apetecido alimento



y tú, ¿qué opinas?