Un estudio clínico reciente confirmó lo que la sabiduría popular ya sospechaba: las frutas deshidratadas, y especialmente la ciruela, pueden aliviar algunas patologías digestivas. Pero los beneficios de esta fruta van mucho más allá, como lo explica Araceli Olivares, investigadora de CREAS, centro científico-tecnológico regional asociado a la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV).

“Entre 6 y 7 ciruelas deshidratadas al día aportan menos de 100 calorías, ayudan a mantener un intestino sano y contribuyen al equilibrio de nuestra microbiota”, detalló Olivares. Esto gracias a su composición rica en fibra (un 8% en peso) y azúcares naturales como fructosa, glucosa y sorbitol, con un bajo índice glicémico.

Anuncio Patrocinado

La investigadora agregó que “casi la mitad de esa fibra es insoluble, lo que favorece la mecánica intestinal, mientras que la fibra soluble actúa como prebiótico para la microbiota”.

Sin embargo, el interés de CREAS en esta área, desde su programa TT Green Foods, no se limita al consumo tradicional. El centro actualmente trabaja junto a empresas del rubro para reducir y estandarizar el uso de preservantes como el sorbato de potasio, que se aplica para prevenir hongos en este producto, debido a su alto contenido de humedad.

“Estamos trabajando para lograr una mejor cobertura y homogeneidad en la aplicación del preservante, manteniéndonos dentro de los rangos normativos, pero reduciendo su uso”, sostuvo.

Además, la mirada innovadora del programa TT Green Foods ha permitido valorizar los residuos generados por el proceso industrial de la ciruela. Ciruelas dañadas o de bajo calibre, que antes eran descartadas, hoy son la materia prima de una nueva tecnología.

“En TT Green Foods desarrollamos una harina de ciruela a partir de residuos, con alto contenido en fibra insoluble, baja en carbohidratos y sin sabor residual. Esta harina puede utilizarse en alimentos como barritas de cereal, snacks o galletas”, concluye Olivares.

y tú, ¿qué opinas?