



Snacks a base de harina de garbanzo y arroz para personas celiacas.

Autores: Anahí Zamora Espinoza
Valeria Carretero de Lucio
Angel Giovanni Lagunes Romero
Asesor: Marisa Calle Monroy

Área: Ciencias Agropecuarias y de alimentos

Categoría: Pandillas Científicas Juveniles

Resumen

Para elaborar nuestros snacks usamos como principales ingredientes la harina de arroz y la harina de garbanzo, las cuales son libres de gluten y aportan un alto índice energético, carbohidratos y proteínas. Al elaborar nuestros snacks brindamos una alternativa para satisfacer el deseo de un antojo para momentos de convivencia sin causar malestares a las personas celiacas. La enfermedad celíaca se caracteriza por una inflamación del intestino delgado como consecuencia de intolerancia inmunológica y permanente al gluten. Para elaborar nuestros snacks usamos como principales ingredientes la harina de arroz y la harina de garbanzo, las cuales son libres de gluten y aportan un alto índice energético, carbohidratos y proteínas. Al elaborar nuestros snacks brindamos una alternativa para satisfacer el deseo de un antojo para momentos de convivencia sin causar malestares a las personas celiacas.

Objetivo

Elaborar un snack a base de harina de garbanzo y arroz para personas celiacas.

Pregunta de investigación

Cómo elaborar un snack a base de harina de garbanzo y arroz para personas celiacas?

Justificación

Se ha observado que no hay un tratamiento específico para la celiaquía, las personas que la padecen requieren una dieta y cuidados específicos para evitar los efectos del consumo de gluten pero que a la vez consigan los nutrientes necesarios. Es por eso que decidimos hacer un snack a base de harina de garbanzo y arroz ya que la combinación de leguminosa y cereal nos proporciona un alimento balanceado, que contiene carbohidratos, proteínas, además de un alto contenido en fibra, siendo una opción adecuada para las personas celiacas.

Planteamiento del problema

La mayoría de los productos que consumimos en nuestro día a día contienen gluten, por lo que la alimentación de las personas celíacas se ve limitada ya que su consumo puede ocasionarles distintos malestares gástricos, o bien, dolor de cabeza.

Las cifras de las personas que padecen esta enfermedad han variado a lo largo de las últimas décadas, se estima que la enfermedad celíaca afecta entre 1 y el 2 por ciento de la población a lo largo de su vida y esto suele ir incrementando. No hay una cura concreta de la enfermedad más que la abstinencia de alimentos que contengan gluten, por lo que requiere una dieta muy específica, constante y rigurosa. En estudios recientes se observó que esta enfermedad era más común durante la infancia, pero a través de los años ha aumentado la población adulta que la padece.

En el momento actual, entre el 20 y más del 50 por ciento de los nuevos diagnósticos se realizan en sujetos mayores de 50 años. La máxima incidencia se registra en mujeres de entre 30 y 40 años de edad, aunque el 20 por ciento de los pacientes superan los 60 años en el momento del diagnóstico.

Hipótesis

Si elaboramos un snack a base de harina de garbanzo y arroz entonces tendremos una alternativa para las personas celiacas.



Método y procedimiento



Integrar todas las harinas y polvos en un tazón grande.

Agregar poco a poco el agua tibia hasta lograr una masa homogénea y suave.

Agregar 1 cucharada sopera de aceite de coco en el centro de la masa y mezclar.



Con el machacador aplastar la masa logrando que se formen churritos.

Colocarlos en el sartén con aceite vegetal precalentado e ir moviéndose conforme vayan cocinándose y logrando quedar crujientes.

Finalmente agregar el chile en polvo poco a poco de tal manera que todos queden impregnados de sabor, colocándolos en bolsas.



Resultados



Obtuvimos 600 gr de producto cilíndrico, el cual es de 6 cm de largo y 0.5 mm de diámetro, de color amarillo tornando a café, con un agradable sabor a garbanzo y una textura crujiente, muy parecido a los churritos comerciales. El costo total de nuestro producto es de \$75.00 y la presentación que proponemos son porciones individuales de 50gr lo cual tendría un costo aproximado de \$7.00.

En el mercado hay una gran variedad de botanas pero ninguna es adecuada para personas celiacas. Un inconveniente en nuestros snacks es que por el alto contenido de fibra la masa tiende a adoptar una consistencia bastante espesa. Por lo que al agregar el aceite de coco consigue que sea más suave y sabrosa.

Conclusiones

La celiaquía es una enfermedad digestiva y genética que causa lesiones en el intestino delgado y provoca que se altere la absorción de las vitaminas, minerales y nutrientes que contienen los alimentos ocasionando reacciones inflamatorias. Al elaborar estos snacks brindamos una alternativa para satisfacer el deseo de un antojo para momentos de convivencia, sin causar malestares a las personas celiacas.

Bibliografía

- CuidatePlus. (2015). *Celiaquía*. Octubre 6, 2019, de CuidatePlus Sitio web: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/digestivas/celiaquia.html>
- Hostiberi&S4BGroup. (2017).
- Cano M.A.. (2020). *Arroz: Propiedades y valor nutricional*. mayo 5, 2020, de Castelló Sitio web: <https://www.naturalcastello.com/es/arroz-propiedades-y-valor-nutricional/>
- Pepekitchen. (2009). *Propiedades nutritivas del arroz*. mayo 5, 2020, de EscuelaPepeKitchen Sitio web: <https://pepekitchen.com/articulo/propiedades-nutritivas-del-arroz/>