



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
COMUNICADO DE PRENSA

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 31 de diciembre de 2013

COMBINAN GARBANZO, AVENA Y ALGA PARA CREAR HAMBURGUESA VEGETARIANA

- **Sus creadores son alumnos del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Milpa del IPN**
- **Obtuvieron el segundo lugar en la *Exposición de Alimentos Innovadores y Funcionales 2013***

C-347

Estudiantes del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS) Unidad Milpa Alta del Instituto Politécnico Nacional (IPN), lograron elaborar una hamburguesa vegetariana con la combinación de garbanzo, avena y alga *Nori*, rica en propiedades nutricionales.

Gabriela Nava Villavicencio, Marimar Navarrete Regalado, Paola Viridiana Bonilla Templos, Hazel Amairani Alegre Santillán, Jesús López Pérez y Carlos Alberto Reyes de Dios, alumnos del tercer semestre de la Licenciatura en Nutrición, aseguran que *Nori-Burger* -como la denominan- es un alimento funcional apto para la población en general, particularmente para quienes no consumen cárnicos.

“La base de nuestro producto es el garbanzo, que aporta una gran cantidad de proteínas, contiene lecitina que contribuye a regular el colesterol y los triglicéridos; también es rico en ácidos grasos esenciales como el Omega 6 y en vitaminas como B1, B6 y ácido fólico. Sus hidratos de carbono son de absorción lenta, lo que produce una asimilación

gradual de la glucosa y evita el desequilibrio de los niveles de azúcar en la sangre, además genera una energía constante y evita la anemia ferropénica”, explicaron.

Los alumnos del CICS Milpa Alta detallaron que al combinar los garbanzos con los cereales la calidad de sus proteínas mejora, por lo que adicionaron avena a la hamburguesa, la cual aporta aminoácidos esenciales, fibra soluble que estabiliza niveles de azúcar, facilita el tránsito intestinal, ayuda a disminuir el colesterol ‘malo’, aporta vitaminas del complejo B y posee carbohidratos de absorción lenta que proporcionan un efecto de saciedad más prolongado.

“No conformes con esta combinación, adicionamos alga *Nori*, la que comúnmente se utiliza para el sushi, contiene hierro, yodo, potasio, magnesio, calcio y betacaroteno, además favorece la disminución del colesterol y facilita la eliminación de las grasas y metales pesados en la sangre”, destacaron.

Para la elaboración de la *Nori-Burger*, sus creadores se basaron en normas mexicanas con altos estándares de calidad, realizaron exámenes bioquímicos para que las cantidades específicas de proteína, grasa y carbohidratos coincidieran con el valor nutricional que querían proporcionar, además de pruebas organolépticas para confirmar la aceptación entre la población estudiantil.

“La presentación que manejamos contiene dos hamburguesas de 80 gramos cada una que pueden consumirse de la manera tradicional con pan o con ensalada, pueden hornearse o bien freírse pero con poco aceite, ya que la harina de avena le confiere una consistencia dorada muy agradable al paladar. La proteína que proporciona se asimila con mayor facilidad”, aseguraron.

Dijeron que el principal beneficio de este prototipo alimenticio, libre de conservadores químicos, es bajar el colesterol, equilibrar los niveles de azúcar en la sangre y, por su

contenido de proteína, es una alternativa para niños, adolescentes y personas que realizan esfuerzos físicos, como los deportistas.

Por el proceso de elaboración, beneficios a la salud y presentación, los alumnos del tercer semestre de la Licenciatura en Nutrición obtuvieron el segundo lugar en la *Exposición de Alimentos Innovadores y Funcionales 2013*, organizado por el Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS) Unidad Milpa Alta.

===000===