



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
COMUNICADO DE PRENSA

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D. F., a 03 de enero de 2014

ELABORAN CEREAL CON NOPAL Y AVENA PARA COMBATIR SOBREPESO Y OBESIDAD

- ***Kampin*** fue creado por alumnas del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS) Unidad Milpa Alta del IPN, donde obtuvieron el primer lugar en la ***Exposición de Alimentos Innovadores y Funcionales***

C-003

Alumnas del Instituto Politécnico Nacional (IPN) aprovecharon las cualidades nutritivas del nopal, la avena y los arándanos para elaborar un cereal de fácil digestión que proporciona nutrientes esenciales y facilita la pérdida de peso en personas con problemas de sobrepeso y obesidad.

El cereal *Kampin* está elaborado con base en harina de avena con nopal y arándanos, además de zumo y ralladura de cítricos, los cuales potencian los nutrientes; consumir una caja de 100 gramos aporta una buena cantidad de vitaminas A, B, B1, B2, B3, B6, B9 y C, así como calcio, potasio, fósforo y zinc con tan sólo 192 kilocalorías.

El nombre *Kampin* se creó a partir de las iniciales de sus creadoras Ana Karen Ayala Castillo, Alejandra Pozas Sánchez, Mayra Janet Acosta Velasco, Brenda Paola Pacheco Hernández, Ingrid Tamara Ceballos Jiménez y Nayeli Toledano Perea, estudiantes del tercer semestre de la licenciatura en Nutrición del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud

(CICS) Unidad Milpa Alta, cuya viabilidad, proceso de elaboración, beneficios y presentación les permitió obtener el primer lugar en la *Exposición de Alimentos Innovadores y Funcionales 2013* organizado por el plantel politécnico.

“El nopal contiene hidratos de carbono, calcio, proteínas y una gran cantidad de fibra dietética que suele prevenir y aliviar el estreñimiento y las hemorroides, al tiempo que previene la aparición de cáncer de colon. Algunos estudios han demostrado sus propiedades en el tratamiento de la obesidad al retardar el tiempo en que se absorben los nutrimentos y proporciona la sensación de saciedad”, explicaron las alumnas.

Añadieron que incrementa los niveles y la sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre y la prevención de diabetes; además, los aminoácidos, la fibra y la niacina metabolizan la grasa provocando una considerable reducción en el colesterol “malo” en la sangre; los mucílagos que contiene la planta protegen la mucosa gastrointestinal.

Otro de los ingredientes del cereal *Kampin* es la avena que, aseguran las alumnas politécnicas, es uno de los alimentos más completos porque aporta fósforo, magnesio, zinc, potasio y polifenoles que, cuando son combinados con la vitamina C, a través del zumo y la ralladura de cítricos, aumenta su poder antioxidante.

“Al igual que el nopal, la avena también ayuda a reducir el colesterol, porque posee fibra soluble que absorbe agua, toxinas y exceso de colesterol malo en la sangre; por su bajo contenido en sodio y alto aporte de potasio, y como los hidratos de carbono llegan lentamente a la sangre, lo hacen un alimento adecuado para diabéticos, deportistas y niños”, indicaron.

Respecto al arándano, señalaron que es una baya libre de grasas, sodio y colesterol, rico en fibra, potasio, hierro, calcio, diversos ácidos orgánicos, antocianos y carotenoides de acción antioxidante que ayudan a neutralizar los radicales libres, nocivos para el ser

humano. También contiene vitamina C que, junto con el zumo y la ralladura de los cítricos, contribuyen a la absorción de hierro.

“Actualmente en el mercado existen cereales que contienen gluten, edulcorantes y conservadores que, en lugar de beneficiar, pueden llegar a dañar al organismo, por eso quisimos aportar algo natural, con alto valor nutritivo, sin gluten ni colesterol y que pueda estar al alcance de todas las personas”, señalaron.

===000===