



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL COMUNICADO DE PRENSA

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D.F., a 03 de abril de 2015

CREAN HELADO CON HARINA DE LENTEJA

- **Contiene los ocho aminoácidos esenciales que requiere el organismo humano**
- **Fue elaborado por alumnas del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Milpa Alta**

C-071

Alumnas del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Milpa Alta, del Instituto Politécnico Nacional (IPN), elaboraron un helado con leche vegetal de avena y harina de lenteja que aporta los ocho aminoácidos esenciales que requiere diario el organismo humano.

Sus creadoras Roxana Odette Morán Quiroz, Edna Edith Vargas Espinosa, Melissa Antonieta Silva Uribe, Ana Karen Granados Montes, Sofía Tototzintle Castellanos y Miriam Itzel Hernández Cañedo, obtuvieron con este proyecto el segundo lugar en el *Certamen de Alimentos Innovadores 2015*, organizado por el CICS Milpa Alta. Indicaron que el helado *Kühi*, que en otomí significa “sabroso”, está elaborado con leche vegetal de avena.

El postre tiene un tiempo de conservación de 12 meses a una temperatura de menos 19 grados, puede ser consumido por diabéticos, hipertensos, celíacos e intolerantes a la lactosa, así como por quienes no consumen verduras, porque su sabor es agradable al paladar.

Las alumnas politécnicas explicaron que la leche de avena aporta carbohidratos de fácil digestión y grasas monoinsaturadas que le proporcionan energía al organismo, además es rica en vitamina B, que beneficia al sistema nervioso.

Destacaron que para mejorar su aporte nutricional y completar los ocho aminoácidos esenciales que requiere el organismo humano, añadieron harina de lenteja, que cuenta con aminoácidos de fácil digestión, así como con un alto contenido proteico y ácidos nucleicos que proporcionan vitalidad general. También coadyuvan a la salud del cabello, piel y uñas.

El helado *Kühi* se elabora en dos sabores: coco con jícama, que adicionalmente aporta fibra y ácidos grasos de cadena corta y betabel con arándano, que aportan importantes antioxidantes y ácido fólico.

Un beneficio adicional es el contenido de calorías. Un litro de helado normalmente contiene mil 300, mientras que uno de helado *Kühi* sabor betabel con arándano proporciona 380 y el de coco con jícama aporta 580.

Para la elaboración del postre, las estudiantes del tercer semestre de la carrera de Nutrición del CICS Milpa Alta, se basaron en la Norma Oficial Mexicana NOM-036-SSA1-1993 que se refiere a la elaboración de helados de crema, leche o grasa vegetal, sorbetes y bases o mezclas para helados, además no utilizaron aditivos químicos porque el método de conservación es la refrigeración.

===000===