



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL COMUNICADO DE PRENSA

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México, D. F., a 12 de agosto de 2015

SOPA Y BOTANA DE ALPISTE, ALTERNATIVAS PARA PERSONAS DIABÉTICAS

- **Reducen los niveles de glucosa y colesterol en la sangre**
- **Contienen proteína vegetal de alta calidad y fácil digestión, aminoácidos esenciales, omegas 3, 6 y 9 y antioxidantes**

C-176

Las personas diabéticas tienen restringida la ingesta de ciertos alimentos que pueden repercutir desfavorablemente en su salud. Pero gracias al ingenio y creatividad de alumnas politécnicas estos pacientes ahora podrían consumir sin problema sopa y botanas que, además de poseer propiedades nutricionales, ayudarían a reducir los índices de glucosa y colesterol en la sangre.

Las estudiantes de la Licenciatura en Nutrición del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Milpa Alta, Yanet Katia Chávez Marín, Marisol Altamirano Sánchez, Liz Jazmín Jiménez Noguez, Mariana Rodríguez Torres y Ana Cecilia Ortiz Marín, creadoras de los productos, explicaron que el alpieste proporciona múltiples beneficios al organismo, ya que contiene proteína vegetal de alta calidad y fácil digestión, aminoácidos esenciales y omegas 3, 6 y 9, además de ser una fuente importante de antioxidantes.

Señalaron que el alpiste también contiene una enzima denominada lipasa, que ayuda a depurar grasas nocivas en las venas y arterias. Por sus propiedades emolientes y fibra soluble e insoluble, la semilla originaria del Mediterráneo también es útil para el tratamiento de gastritis y colitis.

Las jóvenes politécnicas indicaron que todos esos elementos los tomaron en cuenta para formular los productos, los cuales además de ser agradables al paladar, otorgan beneficios a la salud.

Yanet Chávez, Marisol Altamirano, Liz Jiménez, Mariana Rodríguez y Ana Ortiz puntualizaron que 100 gramos de sopa aportan un contenido energético de casi 96 kilocalorías, mientras que 100 gramos de botana equivalen a poco más de 80 kilocalorías.

Explicaron que fue un reto muy grande elaborar sopa y botanas con la harina de alpiste. La semilla debe estar perfectamente limpia porque la cascarilla puede ser tóxica para el organismo, lo que las obligó a probar varias técnicas para el descascarillado.

Las alumnas del CICS aclararon que los productos que desarrollaron en ningún caso sustituyen el tratamiento de las personas diabéticas, simplemente son un alimento diseñado para ayudar al cuidado de su salud.

Comentaron que debido al alto índice de personas diabéticas en México, estos alimentos representan una alternativa que podría incluirse en la dieta diaria. Por ello, se acercarán al Centro de Incubación de Empresas de Base Tecnológica (CIEBT) del IPN para buscar conformar una microempresa y poder impulsar su comercialización.

Informaron que próximamente presentarán sus productos ante la Asociación de Miembros Mexicanos, Facultades y Escuelas de Nutrición (AMMFEN).

===000===