

### **Empanizador a base de avena y amaranto**

Erika Lizbeth Moreno Hernández, Claudia Cristina Mejía Hernández  
y Martha Beatriz Liceaga Arteaga  
Universidad Iberoamericana Torreón

Como docente de la carrera de Nutrición y Ciencias de los Alimentos, en la materia de Química de Alimentos II, a mis alumnas les encargo el desarrollo de un alimento o mejorar uno en existencia. Mis antiguas alumnas, Claudia Cristina Mejía Hernández y Martha Beatriz Liceaga Arteaga, desarrollaron un empanizador a base de avena y amaranto. Es un producto alimenticio que se utiliza mucho en la cocina mexicana para empanizar carne de res y pescado, lo más tradicional, además de camarones y verduras, entre otros alimentos que se empanizan en la cocina lagunera y mexicana. La avena es un cereal muy importante en la industria alimentaria. Los grandes consorcios la utilizan en infinidad de sus productos debido a su gran contenido de nutrimentos, que responden a las necesidades energéticas de la población en el mundo.

Debido a su alto valor nutritivo, así como a su buena digestibilidad, la avena constituye un alimento fundamental en la dieta humana. Algo que debemos rescatar son sus betaglucanos, como un principio activo para la absorción de grasas.

El amaranto contiene un porcentaje más alto de proteína que otros cereales, como la misma avena, el trigo y el maíz, y en combinación con ellos, mejoran su aporte de macronutrientes. Su importancia no radica en la cantidad de proteína sino en la calidad de la misma, con un excelente balance de aminoácidos junto con sus probadas características antidiabéticas. Considerando lo anterior, se desarrolló un empanizador para mejorar, pues los empanizadores comerciales ofrecen una textura crocante y son superados por este en el aporte nutricional. Para conservar las características sensoriales que le agradan a la mayoría de la gente, se añadieron a la mezcla sal de ajo, sal de cebolla y paprika. Aunado a lo anterior, el aporte nutricional, de acuerdo con los análisis bromatológicos que se realizaron en el Laboratorio de Ciencias y Salud de la Ibero Torreón, reportó un incremento en proteína, grasas no saturadas y fibras. (Mejía & Moreno, 2017)

Con este proyecto se participó en un concurso regional, se obtuvo el derecho a participar en la Expo-Ciencia México, y una acreditación para la Red Colombiana de Semilleros de Investigación, en cuyo concurso se logró el segundo lugar en la categoría internacional sobre Innovación Alimentaria.

Siempre les pido a mis alumnas buscar alternativas para mejorar o innovar en el área de alimentos, ya que ellas son conocedoras en ese campo por los conocimientos adquiridos durante sus estudios profesionales en la Ibero.

### **Referencia**

Mejía, C. C., & Moreno, E. L. (2017). Empanizador a base de avena y amaranto. En V. López (Coord.), *Edén del conocimiento* (pp. 167-171). Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla.