

Galletas de maracuyá: una excelente alternativa nutricional

Rodrigo Tacú

Un proyecto de investigación destinado a promover el aprovechamiento del maracuyá, incorporando fibra en la dieta alimenticia y mayor balance nutricional, adelanta la Universidad Autónoma de Yucatán con el apoyo del Programa de Impulso y Orientación a la Investigación (Priori).

En la investigación, que se llevó a cabo desde el año 2002 hasta el 2004 por la Facultad de Ingeniería Química de la UADY, se detectó que existe gran ignorancia en cuanto a los beneficios de ingerir fibras, pues los consumidores prefieren el sabor y la textura a los contenidos nutricionales. Por esto el programa contempla la difusión de los beneficios que trae consigo una buena alimentación con un producto que contenga agradable sabor y con mayor contenido nutricional: galletas de maracuyá.

Los investigadores a cargo del proyecto fueron su director Luis Carlos G. Cantón Castillo, con el apoyo de Magali del Carmen Iuit González, Virginia Manuela Pérez Flores, Francisco Javier Herrera Rodríguez. Se contó también con la vinculación de varios alumnos de la Facultad de Ingeniería Química de la UADY.

El maracuyá es conocido también como la fruta de la pasión, debido a sus supuestos efectos afrodisíacos. Originaria del Brasil, actualmente se cosecha en la mayoría de países tropicales y se ha convertido en una fruta de gran demanda en todo el mundo debido a su delicioso

sabor tan particular, sabor que la persona que lo prueba nunca podrá olvidar y correría el riesgo de volverse adicto. Los principales productores del maracuyá se dedican a la explotación del jugo, considerando la cáscara como un producto de desecho.



La cáscara contiene una alta cantidad en fibra; se sabe que la fibra trae efectos benéficos a la salud, es por eso que se pensó en cuál podría ser la manera de poder aprovechar los residuos fibrosos de la cáscara del maracuyá; se concluyó que una de las mejores alternativas para poder impactar a los consumidores era por medio de galletas de maracuyá, las cuales constituirían una excelente opción nutricional para mejorar los hábitos alimenticios.

BENEFICIOS DE LA FIBRA DEL MARACUYÁ

La razón por la que se escogió la fibra del maracuyá como un tema de investigación fue principalmente por el interés expresado en algunas tesis realizadas por alumnos de la Facultad de Ingeniería Química, enfocadas hacia el maracuyá. En dichas tesis se hacen recomendaciones para seguir investigando otro tipo de aplicaciones con esta fruta. De allí fue donde surgió la propuesta de aplicar los residuos fibrosos del maracuyá en la industria alimenticia; de esta idea se partió en un principio hasta llegar a la conclusión de que una de las maneras más factibles para poder implementar la fibra de esta fruta era por medio de galletas. Se llegó a dicha conclusión debido a que las galletas hechas con los residuos fibrosos de maracuyá tienen un sabor comparable al de las galletas tipo marinas.

Mediante una investigación de mercado se midió el porcentaje de la demanda de las galletas tipo marinas entre los habitantes de la ciudad de Mérida, Yucatán. Los resultados de la encuesta arrojaron que en los estratos alto, medio y medio bajo la demanda es de 1,893,465 galletas a la semana, lo que constituye un amplio mercado factible de ser explotado con galletas de maracuyá, que son mucho más saludables que las tipo marinas debido a la cantidad de fibra que contienen.

La investigación contó con el apoyo de los propietarios de la hacienda Tecoh, que proporcionaron la materia prima para el proyecto. Esta hacienda es la principal productora de maracuyá en Mérida, cuyo jugo es utilizado como licor. Al igual que la gran mayoría de lugares en donde se produce el maracuyá, la hacienda,





después de obtener el jugo de la fruta, simplemente se deshace del bagaje —la cáscara y las semillas— lo que representa la pérdida de alrededor de 60 y 70% del maracuyá.

El principal objetivo de esta investigación era lograr un avance a través de conocimientos que le sean útiles a la gente. En este caso, dirigido a los productores del maracuyá. La recomendación ideal para los productores era la de lograr un aprovechamiento integral de esta fruta, y que en lugar de que la empresa desperdiciara la cáscara al deshacerse de ella, se le diera una utilización productiva, ya que de la cáscara del maracuyá es posible obtener una buena cantidad de residuos fibrosos, con los cuales se puede producir un alimento funcional con efectos benéficos a la salud.

El procedimiento para la realización de las galletas de maracuyá es similar a la de cualquier otro tipo de galleta: con los mismos ingredientes como la harina de trigo, margarina sin sal, manteca vegetal, sal, azúcar, levadura en polvo, agua, con la única diferencia de que a éstas se les incorpora la fibra que se obtiene del maracuyá.

Al comparar las cantidades de fibra que se le adicionaron a las galletas de maracuyá, con la cantidad de fibra de las galletas de otras marcas comerciales reconocidas, se encontró que las galletas de maracuyá sólo son superadas por la marca Kraker Brand de Nabisco, la cual aporta un par de gramos más de fibra a sus galletas. Pero la diferencia es relativamente mínima, ya que la cantidad de fibra que contienen las galletas de maracuyá es considerada como alta, en comparación con las demás marcas de galletas en el mercado. Las galletas fueron de la preferencia de adolescentes y adultos de entre 15 y 29 años de edad, público que también consume galletas de fibra de otras marcas.

Entre los resultados se obtuvo que las galletas fueron seleccionadas por su buen sabor y la población muestra que las prefirió señaló que las compraría si estuvieran a la venta. Llamó la atención que aunque a los entrevistados se les explicó que las galletas eran buenas para la salud, dieron poca importancia al dato



y las seleccionaron, en primer lugar, por su sabor; en segundo, por su textura; en tercero, por su consistencia; en cuarto, por su presentación y, por último, por lo saludable y nutritivo.

El posible canal de distribución señalado por la gente entrevistada fue "la tiendita de la esquina", por la comodidad y facilidad para su adquisición; lo anterior echó por tierra el estereotipo de que las galletas de fibra sólo pueden expendirse en las tiendas naturistas.

Hoy por hoy, el mercado para estas galletas es mucho más abierto; hay una gran cantidad de gente que se preocupa por comer de una manera adecuada, nutritiva y sana, y prefieren consumir productos que satisfagan sus necesidades alimenticias diarias, pero que además coadyuven en su salud. Los entrevistados señalaron que la competitividad de este tipo de productos en el mercado resulta positiva y que ahora pueden tener acceso a éstos en cualquier lado.

En este estudio también se encontró que persiste una gran ignorancia acerca del consumo de alimentos funcionales como la fibra, y que por eso se requiere de información acerca de los beneficios de la fibra y sus aportaciones a la salud del organismo. Las campañas publicitarias podrían estimular el consumo de este tipo de galletas, indicaron, no únicamente por su buen sabor sino por sus características benéficas.

Se pudo concluir que las galletas hechas con la fibra del maracuyá tendrían un impacto positivo si se comercializaran para la venta. Cabe mencionar que, a pesar de que las investigaciones de este proyecto ya concluyeron, a la fecha todavía no hay ninguna empresa que decida elaborar galletas con los residuos del maracuyá y comercializarlas, pero aún hay esperanzas de que algún empresario se interese dado que el encargado del estudio, Luis Carlos G. Cantón Castillo, ha logrado combinar sus investigaciones con otro programa que es el de "Emprendedores".

EMPRENDEDORES

El investigador explicó que "Emprendedores" es un programa que se encarga de llevar a cabo el desarrollo



de productos para su fabricación y comercialización. Cantón Castillo trata de ligar sus investigaciones con la oportunidad de mercadeo. Él también es una de las personas a cargo de dicho programa, el cual surgió de un convenio entre las Facultades de Ingeniería Química y de Contaduría, ambas de la UADY.

Lo único que falta es esperar a que "Emprendedores" abra la convocatoria para recibir nuevos proyectos. El de las galletas de maracuyá tiene buenas expectativas, pero por el momento sólo falta esperar los resultados. Para echar a andar dicho proyecto habrá que sortear una gran cantidad de factores antes de que salgan a la venta.

Al igual que esta investigación acerca de las galletas de Maracuyá, hay muchas otras que se han hecho

a lo largo del tiempo. Hay excelentes proyectos que han quedado olvidados y almacenados en algún lugar; esta realidad es muy triste ya que en las universidades surge una gran cantidad de ideas y proyectos que podrían ser viables de su ejecución con éxito, pero que por falta de apoyo y de recursos simplemente se deja a un lado.

EL MARACUYÁ

El maracuyá es originario del Trapecio amazónico; actualmente la mayor producción proviene de Brasil, que es el mayor exportador mundial de jugos, pero debido a su actual demanda, muchos más países tropicales han empezado a cultivar esta fruta de gran valor por su sabor particular intenso y por su alta acidez, constituyéndose en una base fuerte para bebidas industrializadas.

Existen dos variedades o formas de maracuyá:

El maracuyá amarillo:

Que presenta frutos vistosos de color amarillo con diversas formas. Esta variedad crece y se desarrolla muy bien en zonas bajas. Es una planta más rústica y vigorosa que el maracuyá morado.

Maracuyá rojo o morado:

Presenta frutos pequeños de color rojo. Esta variedad crece y se desarrolla en zonas templadas.



El maracuyá es considerado una fruta exótica; posee una alta demanda internacional por su sabor, textura y color, que hacen de él un fruto atractivo para consumir; además, goza de grandes oportunidades de innovación en la elaboración de jugos, confituras, jaleas, paletas, compotas, néctar, postres, etcétera.

La composición típica de la fruta de maracuyá es la siguiente: cáscara 50-60%, jugo 30-40%, semillas 10-15%, siendo el jugo el producto de mayor importancia.

Las industrias que se dedican a la producción de maracuyá se han preocupado por explotar en su mayoría el jugo, que representa menos de la mitad del aprovechamiento total de esta fruta, el resto, que consiste en la cáscara y las semillas, es visto como desecho, ya que hasta antes de esta investigación no se le había encontrado un rendimiento productivo.

RESIDUOS FIBROSOS DEL MARACUYÁ

La cáscara de la fruta de la pasión está compuesta de entre un 17 y un 20% de materia seca y es alta en carbohidratos y fibra. Estos residuos fibrosos del maracuyá son considerados como productos de desecho. De acuerdo con investigaciones, se ha evaluado la posibilidad de utilizar los residuos fibrosos de la cáscara del maracuyá amarillo como fuente de fibra en la



industria alimenticia. Los resultados muestran que se obtiene un polvo de color amarillo ocre sin olor ni sabor característicos. Los análisis de los estudios de este producto demuestran que contiene un 32.5% de fibra soluble y un 49.4% de fibra insoluble.

La función principal de la fibra soluble es la de contribuir en la disminución de la absorción y aprovechamiento del azúcar, colesterol y triglicéridos en el aparato digestivo, de esta manera se reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, ya que también controla los niveles de colesterol en la sangre y de diabetes, porque al ser absorbida la glucosa lentamente, se mejora la tolerancia al azúcar.

La fibra insoluble da mayor consistencia a los alimentos, razón por la cual la masticación se prolonga;

así, aumenta la sensación de saciedad y se evita el sobreconsumo de alimentos. Además, añade Anzola, esta clase de fibra también aumenta el volumen del bolo alimenticio y disminuye el tiempo de paso de los desechos, y se mejora el funcionamiento del sistema digestivo. La fibra insoluble favorece, en general, la desintoxicación y ayuda a prevenir enfermedades gastrointestinales.

Ambos tipos de fibra contribuyen de una manera positiva a la salud de las personas que las consumen regularmente como parte de su dieta diaria. Consumir fibra es lo actual, pero no por moda sino por salud y bienestar.

De lo anterior se puede inferir que los residuos fibrosos de la cáscara del maracuyá podrían ser utilizados como una fuente alternativa de fibra

para ser incorporada a diversos productos alimenticios, lo cual demuestra que tiene un gran potencial en la industria de los alimentos. También así se puede tener la oportunidad de comercializar otras partes del fruto y darle un valor agregado, lo que constituiría una excelente opción para quienes cultivan esta fruta.

Una gran cantidad de productos naturistas han salido al mercado, como las barras integrales, galletas y cereales a base de fibra de trigo; éstos generan cada vez más dinero, ya que con el tiempo su sabor ha mejorado y la gente ha comprendido que consumir fibra les traerá beneficios a su salud. Es por eso que ahora es un buen momento para comercializar las galletas de maracuyá, ya que sería una buena opción para la actual competencia de ese tipo de productos.

