Detallan importancia de la obtención de fibra dietética desde fuentes alternativas

Investigadora y científica del Centro Regional de Estudios en Alimentos Saludables (CREAS), ubicado en el Campus Curauma de la PUCV, explica la importancia de este tipo de alimentos en la dieta diaria.

En el Centro Regional de Estudios en Alimentos Saludables (CREAS), ubicado en el Campus Curauma de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, se trabaja en un proyecto que busca generar un mayor conocimiento y alternativas para el uso validado y confiable de fracciones alimentarias descartadas como son el bagazo de cerveza y de vino.

Carmen Soto, quien es investigadora del CREAS y directora del proyecto en desarrollo ANID Regional R23F0004, señaló que “tanto el bagazo de cerveza y de vino son una excelente fuente de fibra dietética que pueden ser utilizados como un ingrediente alimentario, aumentando su valor agregado asociado al beneficio para la salud que genera su consumo, y al no ser directamente descartadas, disminuyen el impacto ambiental que la pérdida de estos recursos conlleva”.

La investigadora agregó que es relevante considerar, además, que el uso de estas fracciones resta la necesidad de desarrollar un proceso productivo de cero para la obtención de fibra. “Es decir, en el caso de bagazo de cerveza y de vino, no es necesario cultivar o utilizar cebada o uvas para obtener fibra para ser utilizada en otros alimentos”, afirmó.



Carmen Soto, investigadora CREAS.

LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA

¿Qué es la fibra y cuál es su relevancia? Ante esta pregunta, la investigadora del CREAS detalló que “la fibra dietética corresponde a la fracción de las plantas que no es digerida ni absorbida en el intestino delgado humano, pero que sí puede ser procesada y absorbida de forma parcial o total en el intestino grueso; y si bien se les reconoce primordialmente por mejorar la salud gastrointestinal, su consumo también la mantención de un peso saludable; un mejor control del desarrollo de patologías como diabetes, de los niveles de colesterol sanguíneos, del desarrollo enfermedades cardíacas, y de algunos tipos de cáncer, entre otros beneficios”.

Cabe destacar que como compuesto, la fibra dietética es una mezcla heterogénea que incluye polisacáridos, oligosacáridos y otras moléculas estructurales de las plantas, encontrándolas principalmente en frutas, verduras, granos enteros y legumbres, siendo recomendable un consumo entre 20 y 40 g por día (según edad y sexo), considerando tanto fibra dietética soluble como insoluble.

Carmen Soto sostuvo que es fundamental conocer los alimentos que ingerimos diariamente. “En general, en los productos procesados a partir de frutas, vegetales y granos, tales como conservas, jugos, productos de bollería y de panificación elaborados con harinas refinadas, entre otros, se elimina la fracción que posee mayor contenido de fibra, por lo que es mejor consumir alimentos naturales, completos, o en el caso de alimentos procesados, aquellos que sean considerados integrales y a los que se les pueda adicionar en su formulación fibra obtenida desde otra fuente”.

La investigadora sostuvo que “debemos ser conscientes de las necesidades alimentarias que tenemos, y responsables de buscar conocimiento validado; mientras que los centros de I+D+i, así como las industrias alimentarias debemos comprometernos a buscar y generar este conocimiento, y generar nuevas opciones de alimentos inocuos y más saludables, y que estén acorde con las macrotendencias de un desarrollo sustentable. La obtención de fibra dietética desde fuentes alternativas es una interesante razón para continuar con el trabajo y el desarrollo del ecosistema alimentario”.