Error: Logo Conecta no disponible

Error: Logo Tec no disponible

¡Sanos y nutritivos! Aprende a preparar "superalimentos" en casa

¿Te imaginas probar una **mantequilla spicy** hecha de **harina de grillo** y cacahuate? Pues si te gusta estar al día en todo, también deberías saber que la tendencia son los alimentos con proteína de insectos y basados en plantas.

Además de estar a la vanguardia, estos alimentos los puedes preparar en casa y sus beneficios van más allá de solo la nutrición básica, como si fueran "superalimentos".

Alexandra Cárdenas, profesora del Departamento de Bioingenierías del **Tecnológico de Monterrey campus Querétaro** y **un grupo de alumnos de Ingeniería en Alimentos** compartieron algunas de las **tendencias más importantes** a futuro en el mundo alimentario y recetas basadas en ellas.

“Formamos parte de las pocas industrias que no hemos parado. Generamos un flujo de alimentos saludables, seguros y variados”, comenta la docente para CONECTA.

*“Algo positivo que podemos rescatar debido a la pandemia es que aumentó la sinergia de las personas por **preparar sus propios alimentos, crear huertos en sus casas** y por supuesto el poder darle **más valor a los alimentos** que tenemos a nuestro alcance”,* afirma la docente.

LAS RECETAS

Los alumnos María Esthela Cedeño y Juan Daniel Galván presentaron una serie de videos llamada ***"Tendencias alimentarias desde casa"***, en la que ellos mismos presentaron **recetas fáciles y nutritivas.**

Los estudiantes desarrollaron formulaciones de diversos alimentos que responden a las tendencias estudiadas durante el curso y que **cualquier persona las puede realizar en casa.**

¿Cuáles son las tendencias?

- Alimentos con alto contenido de **proteínas de insectos**.

- Mayor consumo en **vegetales** y en alimentos **basados en plantas.**

- **Sopas bebibles**, alimentos líquidos de alto valor nutricional, fáciles de llevar y consumir.

"Nuestros alumnos de alimentos pudieron aprender desde casa sobre estas tendencias a través de formulaciones llevadas a la práctica", enfatiza la profesora.

María Esthela, alumna del séptimo semestre de la carrera de Ingeniería en Alimentos nos compartió **las diferentes formas de preparar hummus,** tanto dulces como salados, sin la necesidad de salir de casa y únicamente con ingredientes de origen vegetal.

"Con esta actividad pude entender que la ciencia y tecnología de los alimentos se puede aplicar no solo dentro de la industria, sino también en distintos lugares y en cualquier condición", comenta María Esthela.

Igualmente el alumno Juan Daniel, de séptimo de la carrera de Ingeniería en Alimentos, mostró la **manera de consumir proteína de insectos a través de la harina de grillo.**

Esto con la finalidad de crear *speads*, el cual es un alimento untable cuyas combinaciones son infinitas y con gran peso en las tendencias del 2020.

*"Me ayudó a superar retos, ya que debido a las condiciones actuales, consideraba difícil poder desarrollar un **alimento funcional** sin estar en un laboratorio".*

"Sin embargo, me di cuenta que la creatividad no está limitada por las condiciones que te rodean o los utensilios que tengas", afirma el alumno.

De igual manera en este **proyecto colaboraron los alumnos:**

- Perla Vásquez López

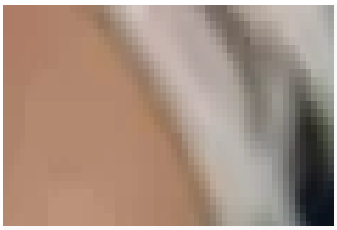
- Yared Cortés Valencia
- Diana Angélica Leos Villaseñor
- Nadia Sofía Ruelas Acuña
- Juan Daniel Galván Franco

“Esta pandemia nos ha permitido explorar nuevas alternativas y nuevos productos que se adaptan a nuestras necesidades y nos permiten seguir explotando nuestra creatividad”, comenta Juan Daniel para CONECTA.

Para la profesora Alexandra, la pandemia hizo que la sociedad **viera la importancia de producir sus propios alimentos.**

“A partir de esta pandemia hay una revalorización de la industria de alimentos”, finaliza la profesora Alexandra.

SEGURO QUERRÁS LEER



¡La fibra en la salud! Así es la colaboración de dos doctoras del Tec

Dos investigadoras del Tec campus Querétaro colaboran en la publicación de un libro que habla sobre fuentes de fibra, su procesamiento y nuevas formas de industrialización.
tec.mx