

Menos calorías, más valor saludable

UNA DIGESTIÓN MÁS FÁCIL SIGNIFICA UNA LIBERACIÓN PROGRESIVA DE ENERGÍA EN EL CUERPO, LO QUE VALE TANTO FÍSICA COMO MENTALMENTE. LA FIBRA NATURAL DE ACACIA INFLUYE POSITIVAMENTE SOBRE LA FLORA INTESTINAL: SACIA DURANTE UN TIEMPO BASTANTE LARGO Y OBRA COMO REGULADOR DE LAS FUNCIONES METABÓLICAS DEL CUERPO, SIN EFECTOS DESAGRADABLES. CON UN VALOR CALÓRICO DE SÓLO 1.5 KCAL/G, SE INTEGRA EN EL SEGMENTO DE ALIMENTOS CON DECLARACIÓN HIPOCALÓRICA Y CONSTITUYE UNA VENTAJA MAYOR, PARA EL USO EN UNA GRAN VARIEDAD DE ALIMENTOS LÍQUIDOS O SÓLIDOS. / ANITA BÉNECH (*)



Muchos alimentos modernos son producidos industrialmente, es decir, a base de ingredientes refinados, los cuales suelen tener deficiencias en nutrientes valiosos. Una de esas carencias es la de las fibras dietéticas. Los alimentos o suplementos nutricionales enriquecidos con fibras corresponden a un interés real de los consumidores preocupados por una

nutrición más sana y saludable.

La fibra natural de acacia se presenta como un polvo de grano fino, blanco, purificado, totalmente soluble en el agua, lo que constituye una ventaja mayor para el uso en una gran variedad de alimentos líquidos o sólidos. Es 100% de origen vegetal, no posee OGM y contiene más de 85% de fibra

(método AOAC) con propiedades bifidogénicas. Se disuelve rápidamente en el agua y tiene un olor y sabor totalmente neutros, es decir, no influye mal sobre las características organolépticas de los alimentos. La fibra dietética natural de acacia se integra idealmente en productos para vegetarianos, tanto como alimentos Halal y Kosher.

FIBRA MULTI-SALUDABLE

Esta fibra vegetal pura influye positivamente sobre la flora intestinal, esti-

mulando la función probiótica de las bifidobacterias e impidiendo el crecimiento de gérmenes patógenos en los intestinos. Un tránsito intestinal retardado conduce a una mejor absorción de los valiosos nutrientes. El índice pH es bajo, a causa de la digestión lenta de la fibra, lo cual impide el crecimiento de patógenos. La fibra natural de acacia mejora la absorción de minerales, como calcio, sodio, potasio y magnesio por el cuerpo humano, reduce la producción de urea, alivia el trabajo de los riñones y contribuye a una reducción del colesterol total y de la LDL-colesterina (lipoproteína de baja densidad).

Las fibras dietéticas desempeñan un papel clave en la prevención de trastornos digestivos, como la constipación banal o patológica y la diverticulosis, aún se habla de una función curativa contra el cáncer del colon. El consumo de alimentos enriquecidos con la fibra de acacia sacia durante un tiempo bastante largo y obra como un regulador de las funciones metabólicas del cuerpo, pero sin el efecto laxativo doloroso ni la desagradable flatulencia.

(*) La autora es Marketing Manager de Alfred L. Wolff, Alemania.

Por definición, las fibras dietéticas son llamadas sustancias de balasto, es decir, son consideradas como superfluas, porque no son hidrolizadas por las enzimas digestivas y, por lo tanto, no liberan muchas calorías. Con un valor calórico de sólo 1.5 kcal/g, la fibra de acacia se integra en los alimentos con declaración hipocalórica. Esto vale para los consumidores conscientes de su nutrición, que controlan su peso y que luchan contra una obesidad patológica u otros tipos de disfunción orgánica, como la diabetes o los problemas cardiovasculares.

BIENESTAR PARA TODAS LAS EDADES

La fibra de acacia se incluye sencillamente en la formulación de barras de cereales y productos extrusionados, barras de frutas, cereales para el desayuno, diferentes tipos de "fitness snacks" y pastelerías de tipo "muffins" o galletas fortificadas, otorgando un valor añadido a los alimentos, principalmente destinados a los jóvenes.

Una tendencia creciente se observa claramente en otros segmentos del mercado de la alimentación, con valor funcional y nutricional. En esta categoría caen, por ejemplo, las bebidas dulces, lácteas y chocolatadas, cremas, rellenos y helados, yogures, jugos vegetales y leche con zumo de frutas, así como también una gran variedad de creaciones modernas de bebidas declaradas funcionales. Ahora se venden más pastas integrales y panes fortificados, tanto en tiendas especializadas como en supermercados con sus áreas de alimentación saludable. Los deportistas suelen consumir alimentos de alto contenido proteínico para nutrir sus músculos. En este caso, la fibra de acacia puede actuar como complemento dietético para lograr un valor nutritivo más equilibrado.

Esto quiere decir que las aplicaciones industriales de una fibra dietética natural, como la fibra soluble de acacia, siguen desarrollándose de manera exponencial en directa relación con las modas gustativas y las creaciones de alimentos. Todos se ven favorecidos: infantes, jóvenes, deportistas, adultos con mucha o poca actividad física, mujeres embarazadas, personas con exceso de peso, u obesidad patológica, las generaciones de 50 y 60 años, los ancianos y las personas enfermas, es decir, todo tipo de consumidores.

UN LLAMADO DE ATENCIÓN

Europa, EEUU, Canadá, América latina, Japón y otros países de alto consumo alimentario ya han introducido departamentos dietéticos, llamando la atención del público a un control cotidiano de su nutrición. Tomar a diario una dosis de fibra dietética (25-30 g), bajo una forma u otra, contribuye a una alimentación saludable, un alivio de la fatiga y un bienestar general. Educar a los consumidores empieza en la familia y sigue en la escuela y otras estructuras sociales. Solamente puede salir adelante con éxito si la industria alimentaria y el comercio asumen su responsabilidad, a través de la declaración de ingredientes sobre los embalajes y de una información claramente proporcionada a los consumidores.●