

Tortita mendocina de mejor calidad nutricional para que no afecte la salud

Gladys Dip, Emilia Raimondo

¿Quién se resiste a probar una tortita mendocina cuando siente su olor al sacarla del horno? Olerlas, verlas y percibir su sabor es irresistible y tanto niños como adultos terminamos comiendo una o más tortitas por día.

Todos sabemos que las tortitas se caracterizan por contener un alto contenido de grasa, lo que le da el sabor y poder de saciedad, de allí que sea un alimento de consumo masivo, sumado a su bajo costo. Para tener una idea más certera acerca de su contenido de grasa, digamos que una tortita de 40 g contiene el 12% del valor diario recomendado para este alimento.

Una persona necesita 55 g de grasa por día para una dieta de 2.000 kilocalorías (Kcal) tal cual está estipulado en el Código Alimentario Argentino. Por eso es importante limitar el consumo de este panificado, porque muchos ingieren dos o tres tortitas, a veces con manteca o fiambres, con lo cual en una sola comida se podría consumir más de la mitad de la materia grasa que el cuerpo necesita por día.

Para no superar esos 55 g de grasa diarios, si se consume una tortita en el desayuno o merienda, en el resto del día hay que ser moderados con los alimentos grasos, como los de origen animal, la grasa vacuna, la piel de ave, el chocolate, el coco (tiene grasas saturadas), la manteca y los lácteos enteros, fiambres y embutidos.

Con la inquietud de colaborar en la formulación de alimentos saludables, las docentes de la asignatura Nutrición Normal de la Facultad de Ciencias Agrarias, Universidad Nacional de Cuyo, formularon tortitas con perfil lipídico (grasa) modificado, utilizando en su elaboración, en reemplazo de la grasa vacuna, aceites de girasol (cuyo uso es más difundido) y de uva y oliva como variantes regionales.

¿Por qué mejorar este aspecto específico? Porque los trastornos del colesterol ya no son exclusivos de los adultos, sino que pueden aparecer en los niños, tal como lo reflejó la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud realizada en 2005 y también actuales estudios nutricionales realizados por entidades científicas.

En una panificadora se procedió a la fabricación: se elaboró la mezcla para las tres variedades (girasol, uva y oliva) y a partir de allí se hizo una evaluación para ver su aceptación del sabor, con consumidores habituales y en varios lugares. La muestra abarcó 50 consumidores: 30 adultos cuyas edades estaban comprendidas entre 18 y 65 años, y 20 niños de ambos sexos que tenían entre 8 y 11 años.

Los niños no diferenciaron las tortitas comunes de las elaboradas con aceite de girasol, prefiriendo ambas por igual (textura y sabor), y no les gustaron las de oliva y las de aceite de

uva.

En el caso de los adultos, les agradaron las hechas con aceite de oliva para consumirla como un snack, afirmando que la comerían, por ejemplo, a mitad de mañana con algo salado.



Tortitas formuladas



Prueba de aceptación del sabor

Diferencias y ventajas

Las tortitas tradicionales elaboradas con grasa vacuna tienen un alto contenido de grasas saturadas, y si se elaboran con margarina aumenta el contenido de grasas trans, que en ambos casos resultan perjudiciales para la salud al incrementar los valores del denominado "colesterol malo".

En la nueva formulación de tortitas proponemos que al incorporar lípidos (aceites) no perjudiciales para la salud, disminuye el aporte de grasas nocivas, reemplazándolas por ácidos grasos recomendados nutricionalmente, como el Omega 9 en el caso del aceite de oliva, y Omega 3 y 6 para los aceites de uva y girasol.

Cabe aclarar que con estos aceites solo pueden elaborarse tortas de las llamadas "raspadas" o "pinchadas", no las de hoja, porque para su elaboración hay que incluir sí o sí materia grasa sólida, que es lo que logra el hojaldrado característico de la variedad.

Además el valor calórico no se modificó: no se trata de tortitas con bajas calorías sino con mejor calidad de sus grasas.

Podemos hacer un gran aporte para la salud si se incluyera en la merienda escolar, o como alternativa más adecuada esta "tortita saludable" (solo una, para no favorecer el sobrepeso) y puede enriquecerse con otros alimentos: "Se le puede sumar un queso descremado (untable o duro), para aportar proteínas y calcio. No debería agregársele manteca o fiambres porque la reducción de grasas que se hizo se perdería, y si se le pone dulce se le incrementaría el valor calórico".

Superada la prueba de sabor y calidad nutricional, tampoco su producción y costo resultarían un problema para la comercialización.

