

DESARROLLO DE PRODUCTO ALIMENTARIO A BASE DE HARINA DE *ERAGROSTIS TEFF*

CHAVES, Romina Bárbara; FREIJO, Soledad; BENOLOL, Valeria Andrea;
BONINO, Julieta; CHARRA ILLUMINATI, Valentina; TUNESI, María Victoria

Universidad de Buenos Aires, Facultad de Medicina, Escuela de Nutrición,
Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

Objetivo: El objetivo general del trabajo fue diseñar galletitas dulces a base de harina de Teff, sin trigo, avena, cebada y centeno (TACC), sin azúcar agregada, libre de sellos de advertencia nutricional determinados por el modelo de perfil de nutrientes de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y compararla con otros productos alimentarios libres de gluten disponibles en el mercado argentino.

Metodología. Diseño transversal, experimental cuantitativo. Se utilizó como base la harina de Teff, una harina integral con gran aporte de hidratos de carbono complejos, fibra y ácidos grasos esenciales. El sistema alimentario elaborado fue una galletita dulce a base de harina de Teff libre de gluten y sin agregado de azúcares ni edulcorantes artificiales, cuyo dulzor fue aportado con la presencia de banana.

Resultados. Se elaboró un sistema alimentario dulce sin TACC, sin azúcares agregados y sin sellos de advertencia nutricional según lo analizado en el laboratorio de farmacia y bioquímica de la Universidad de Buenos Aires. Al

compararlo con 15 productos similares disponibles en el mercado, resulta superior en cuanto al contenido de fibra (5,4 g%), es bajo en sodio, fuente de proteínas y ser el único libre de sellos de advertencia nutricional.

Conclusión. Se logró la elaboración de un sistema alimentario que se presenta como una alternativa más saludable frente a los productos analizados en la muestra, proponiendo a la harina de Teff como una materia prima prometedora en vista a la producción en un futuro.

Palabras claves: Teff, gluten, galletitas, sellos de advertencia nutricional

ABSTRACT

Introduction. The general objective of the work was to design sweet cookies based on Teff flour, without wheat, oats, barley and rye (TACC), without added sugar, free of nutritional warning seals determined by the nutrient profile model of the Pan American Organization of Health (PAHO) and compare it with other gluten-free food products available in the Argentine market. Teff flour is used as a base, a whole wheat flour with a high content of complex carbohydrates, fiber and essential fatty acids.

Methodology. Cross-sectional, quantitative experimental design. The food system developed was a sweet cookie based on gluten-free Teff flour and without added sugar or artificial sweeteners, whose sweetness was provided with the presence of banana.

Results. A sweet food system was developed without TACC, without added sugars and without nutritional warning seals as analyzed in the pharmacy and biochemistry laboratory of the Buenos Aires university. When it was compared with 15 products available on the market, it is superior in terms of fiber content (5,4 g%), it is low in sodium and it is the only one free of nutritional warning seals.

Conclusion. The development of a food system that is presented as a healthier alternative to the products analyzed in the sample was achieved, proposing Teff flour as a promising raw material for future production.

Keywords: Teff, gluten, cookies, nutritional warning labels