Nuevos snacks saludables a partir de las proteínas del huevo

Revista
El CSIC desarrolla aperitivos que no contienen grasas, azúcares ni derivados lácteos

Investigadores del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) han desarrollado snacks empleando una técnica basada en la hidrólisis del huevo. Los científicos creen que estos nuevos productos podrían llegar a convertirse en una alternativa saludable a los alimentos dulces o salados que se suelen consumir entre horas, y que normalmente se consideran poco saludables por sus elevadas cantidades de sal, grasas y azúcares.

Los aperitivos se obtienen tras tratar la clara de huevo con una enzima que rompe las proteínas en fragmentos de menor tamaño, un proceso denominado hidrólisis, que permite obtener una amplia gama de texturas nuevas. El desarrollo de estos productos, protegido por una patente, se ha licenciado recientemente a una compañía americana y se encuentra en fase de explotación comercial.

Se trata de alimentos funcionales, ya que, además de ser “una fuente de proteínas de alta calidad”, están “prácticamente libre de grasas” y, por lo tanto, su consumo podría ser especialmente adecuado para personas con problemas de sobrepeso o intolerancia a la lactosa.

“Una de las principales desventajas de estos alimentos de picoteo es que su elevado consumo se ha relacionado directamente con la aparición de enfermedades como la diabetes, la obesidad y el cáncer, entre otras. Es importante destacar, además, que son consumidos por la población infantil, ya que son una opción fácil y muy tentadora por su atractivo modo de presentación y su facilidad de consumo”, comenta Marta Miguel Castro, investigadora del CSIC en el Instituto de Investigación en Ciencias de Alimentación (CSIC-Universidad Autónoma de Madrid).

Más allá de la nutrición

El cocinero madrileño Mario Sandoval, que colabora con el equipo del CSIC en las aplicaciones culinarias de estos productos derivados de la clara de huevo hidrolizada, comenta que los snacks son una de las parcelas de la alta gastronomía menos exploradas. En su opinión, estos productos abren también nuevos frentes para la alta cocina, sobre todo si, además de ofrecer nuevas texturas, tan apreciadas en la cocina de vanguardia, promueven un beneficio para la salud.

“El huevo es un alimento gastronómicamente muy versátil que, aparte de consumirse solo, se emplea como ingrediente habitual en recetas de platos variados, tanto dulces como salados. En la alta cocina apreciamos sobre todo sus cualidades adhesivas, espumantes y emulsionantes, entre otras. Platos horneados, pasteles, salsas, aderezos y embutidos; en todos ellos está presente el huevo, ya sea entero, la clara o la yema”, subraya Sandoval.

El equipo de investigación de Miguel lleva varios años trabajando en la obtención de ingredientes y alimentos funcionales a partir de las proteínas del huevo, las cuales ejercen determinadas funciones fisiológicas en el organismo que van más allá de la mera nutrición. “El huevo se ha considerado desde siempre un alimento básico en la dieta por sus propiedades nutricionales y versatilidad en cuanto a aplicaciones culinarias se refiere. Tiene un elevado contenido en nutrientes esenciales, que poseen una alta biodisponibilidad, es decir, que son fácilmente absorbidos por el sistema digestivo. Decidimos investigarlo más a fondo para poder utilizarlo como fuente natural y saludable en la prevención y tratamiento de distintas patologías”, destaca Miguel.

Los productos desarrollados, al ser derivados de la clara de huevo, tienen una composición mayoritariamente proteica y no contienen grasas. Además, la posible utilización en las variedades dulces de agentes edulcorantes no nutritivos o que llegasen a elevar los niveles de glucosa lentamente permitiría la obtención de snacks aptos para diabéticos. “Es importante señalar además que ninguno de los productos desarrollados incluye lactosa o derivados lácteos en su composición, pero sí son similares a estos en apariencia, textura y sabor”, indica la investigadora del CSIC.

Por otro lado, los snacks requieren de pocos ingredientes en su elaboración, e incluyen menos aditivos, lo que hace que sean más “naturales” y “mucho más económicos”, afirma Miguel. “Son también más fáciles de masticar y de digerir, a diferencia de otras fuentes de proteínas como la carne o el pescado. Son, por ello, adecuados para determinados pacientes con dificultades para masticar”, indica la investigadora del CSIC.

Para Sandoval, “si la población dispone de un alimento atractivo gastronómicamente, con una textura agradable y que es, además, bajo o libre de grasas, será muy fácil que los aprecien”. El chef madrileño subraya: “Nuestro reto es desarrollar un producto atractivo y divertido para los niños, pero que sea saludable al mismo tiempo”.

CSIC