Ilustración 1. Productos de panadería saludable



Fuente: tomado de https://sigra.com/panaderia-saludable/

Actualmente la panadería saludable ha tenido mayor auge entre la población consumidora de pan, debido a que la tendencia por el consumo de alimentos funcionales ha aumentado con el fin de disminuir los riesgos causados por el consumo de alimentos altamente procesados o que contienen ingredientes perjudiciales para la salud.

De acuerdo con SIGRA (2020):

> "*En la actualidad la mayoría de ingredientes utilizados para la preparación de alimentos son cuidadosamente pensados con el fin de garantizar la entrega de productos más saludables al consumidor y acordes con sus requerimientos alimenticios. El sector de la panadería y pastelería no escapa a este cambio, pues sus productos forman parte principal de la pirámide alimentaria. Esta razón lleva a replantear los diferentes insumos utilizados para la elaboración de la amplia gama de alimentos que se producen en el mundo de la panadería. Es aquí donde nace la idea de 'panadería saludable', un concepto que busca la introducción de ingredientes 'sanos' en la elaboración de las diferentes preparaciones que se producen en esta industria. "La panadería saludable es un tema de gran importancia en las academias de gastronomía, culinaria y actualizaciones en pastelería y panadería, escenarios donde se*

rescata el potencial de los alimentos naturales, dejando atrás el manejo de químicos, conservantes y demás aditivos que no colaboran en la manipulación adecuada de ingredientes y materias primas, además de su connotación negativa para la salud" La salud.

Para introducirse en la panadería saludable debe estar siempre atento a los ingredientes disponibles y a su información nutricional de esta manera tendrá un abanico de opciones para elegir al momento de utilizar los mejores. Algunos de estos son básicos y de fácil adquisición, como la leche descremada que no contiene ácidos grasos saturados y permite mantener un nivel bajo de colesterol; los granos integrales, que son ricos en fibra y vitaminas del complejo B por preservar su cáscara y semilla; los zumos de frutas, que aportan cantidades adicionales de nutrientes esenciales como vitaminas, enzimas y minerales, y los endulzantes naturales como la estevia, que no aportan contenido energético de azúcares y resisten los procesos de cocción a altas temperaturas. Grasa de origen animal en las preparaciones Los grasas de origen animal han perdido un considerable terreno en el consumo debido a su alto contenido de ácidos grasos y colesterol 'malo' que tiene repercusiones en el normal funcionamiento del sistema cardiovascular. Igualmente están las grasas trans, que provienen de procesos de hidrogenación parcial y que, más que las anteriores, son muy dañinas para la salud cardiovascular. Por eso, la cocina saludable debe optar por el uso de los aceites vegetales, que por ser fuente de grasas poliinsaturadas, necesarias para el buen funcionamiento del organismo, son los más convenientes para los consumidores, quienes prefieren una alimentación cada vez más saludable. Algunos Ingredientes saludables para recetas de panadería

Algunos ingredientes utilizados en la panadería saludable son:

Avena: cereal con alto contenido de fibra, rico en nutrientes como proteínas, calcio, fósforo, ácido linoleico y vitamina B1, B2 y E.

Centeno: su característica de ser panificable ha hecho a este cereal muy popular en la industria. Abundante en sodio, potasio y vitamina A, ayuda a bajar el colesterol.

Linaza: contiene ácido alfa linoleico, que reduce los requerimientos de insulina en personas diabéticas. Ayuda en la disminución de inflamaciones como gastritis, tendinitis, artritis. Es el vegetal con mayor cantidad de Omega 3.

Quinua: considerada una semilla (vegetal), pero se come como un cereal. Además, se cultiva principalmente en los países andinos y a menudo se le denomina como el grano de oro de los Andes, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Ajonjolí: El ajonjolí proviene de una planta herbácea de flores color blanco-rosado, pequeñas y de color amarillo. Son originarias de la India y África y hoy son utilizadas en múltiples preparaciones como panes, galletas, ensaladas, platos con arroz, pasta, carne o verduras y dulces.

Aceite de oliva: contiene antioxidantes, grasas monoinsaturadas y ácido oleico. Tres sustancias que se han relacionado con la reducción del riesgo de la enfermedad coronaria y la mejora de la salud cardiovascular en líneas generales.

GLOSARIO DE TÉRMINOS

Gluten: Sustancia pegajosa y de color pardo, formada por proteínas, que se encuentra en la semilla del trigo y de otras gramíneas.

Panificación: se denomina al alimento que se prepara cocinando una masa de harina, agua y, por lo general, levadura.

6. REFERENTES BILBIOGRÁFICOS

Revista digital EL TIEMPO. Conozca los beneficios de la quinua, según la FAO. Tomado desde: https://www.eltiempo.com/vida/recetas/la-quinua-y-sus-beneficios-595614. [11 Marzo 2022]

Revista digital SEMANA. Ajonjolí: ¿cuáles son sus propiedades nutritivas y cómo incluirlo en la dieta?. Recuperado de: https://www.semana.com/vida-moderna/salud/articulo/ajonjoli-cuales-son-sus-propiedades-nutritivas-y-como-incluirlo-en-la-dieta/202104/. [11 Marzo 2022]

7. CONTROL DEL DOCUMENTO

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor (es)	Orlin Milena Parra Jara	Instructor	Centro de Comercio y Servicios Popayán	11/03/2022

8. CONTROL DE CAMBIOS (diligenciar únicamente si realiza ajustes al documento)

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha	Razón del Cambio
Autor (es)					