

7

Recetario multimedia de repostería colombiana saludable para diabéticos.

CCS
Centro de Comercio y Servicios.

RECETARIO MULTIMEDIA DE REPOSTERÍA COLOMBIANA SALUDABLE PARA DIABÉTICOS

Jaime Alberto Franco, Laura Muñoz, Daniela Cardenas, Jenifer Correa, Juan Carlos Suarez, Jose Ignacio Quintero, Ana Marcela Alzate, Juanita Castellanos¹.

¹SENA Regional Caldas, Centro Comercio y Servicios, Manizales.
¹jaimeafo@misena.edu.co



Figura 1. Preparación de melcochas de panela. Repostería tradicional. Fuente: los autores.



Figura 2. Encocado caribeño saludable. Fuente: los autores.



Figura 3. Revisión de ingrediente sucedáneos. Fuente: los autores.

Resumen extendido.

Las dinámicas de consumo actuales y en específico los altos contenidos de azúcares en los alimentos y las malas prácticas de alimentación, hacen que se evidencie la necesidad de establecer acciones alimentarias para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas, en este caso, de los pacientes con diabetes. De esta manera, a través de la creación de un recetario de repostería colombiana saludable en multimedia, se busca generar accesibilidad a la información y la promoción de las preparaciones tradicionales en repostería colombiana, reconocidas por su gran sabor, pero también por tener grandes cantidades de calorías, distribuidas en sacarosa, fructosa, grasas vegetales, grasas animales y carbohidratos. La metodología del proyecto está basada en la exploración, la experimentación y el análisis sensorial y nutricional de sucedáneos de azúcares, harinas y grasas, aplicado en la repostería colombiana tradicional, empleando productos como el eritritol, fruto del monje, yacón, sucralosa, estevia, harina de almendras, harina de trigo integral, goma Xanthan, entre otros. El objetivo general del proyecto es fomentar buenas prácticas alimenticias (para personas con diabetes) por medio de la implementación de una herramienta TIC que contenga recetas de repostería colombiana modificada para diabéticos o con enfoque saludable (bajas en azúcares y grasas trans), con su debida elaboración y tabla nutricional. Los objetivos específicos del proyecto se centran, primero, en identificar los principales alimentos que sustituyen edulcorantes, grasas y harinas, con sus características nutricionales y organolépticas, que son aptos para diabéticos. Luego en reconocer los productos de repostería colombiana más populares en cada región, con sus procesos y características nutricionales.

Posteriormente diseñar productos tradicionales, con cambios en ingredientes, que reduzcan sustancialmente niveles de calorías, para que sean aptos para pacientes diabéticos, finalizando con la implementación de una herramienta TIC, a través de una presentación .0que permite interactuar al consumidor, con las preparaciones de repostería colombiana saludable, con los consumos de calorías, con los procesos culinarios y con la información nutricional. El proyecto tiene una serie de actividades, para el logro de los objetivos, que iniciaron con la recopilación de antecedentes nutricionales de la *Diabetes mellitus* tipo 1 y tipo 2, y de antecedentes de productos sustitutivos de edulcorantes, grasas y harinas, recomendados para diabéticos, con sus debidas tablas nutricionales, a través de revisión bibliográfica. Luego se realizó un trabajo de campo para recolectar información sobre preparaciones de repostería colombiana más populares en cada región del país (procesos, cantidades e ingredientes), visitando las regiones más destacadas en Colombia en productos de repostería, para luego realizar experimentación con ingredientes sustitutivos aptos para población diabética. Luego, con el apoyo de un profesional en nutrición, se realizaron análisis que permitieron estandarizar y elaborar videos de paso a paso con las nuevas preparaciones, autorizadas como aptos para diabéticos. Con el apoyo del diseñador, se realizó el recetario, elaborando videos, fotografías e información nutricional y de salud, que le permitirá al lector o espectador, elaborar sus postres colombianos de una manera más saludable, teniendo a mano la información de la cantidad de calorías y riesgos que tiene cada preparación.

Palabras clave.

Azúcar, Diabéticos, Cocina saludable, Repostería colombiana, Repostería tradicional, Sucedáneos.

Bibliografía.

- A.A.D. (2021, February). Cuidado de la diabetes. *Diabetes Journals*. https://care.diabetesjournals.org/content/44/Supplement_1/S73.long
- Álvarez, Peláez, J. N. (2020). Edulcorantes. Fundación Para La Diabetes Novo Nordisk. <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/20/edulcorante>
- Forero, A. Y., Hernández, J. A., Rodríguez, S. M., Romero, J. J., Morales, G. E., & Ramírez, G. A. (2018). La alimentación para pacientes con diabetes mellitus de tipo 2 en tres hospitales públicos de Cundinamarca, Colombia. *Biomédica*, 38. <https://revistabiomedica.org/index.php/biomédica/article/view/3816>
- Guillen Valera, J. (2018, octubre 8). Estos son los sustitutos más saludables del azúcar. *Cuídate plus*. <https://cuídateplus.marca.com/alimentacion/2018/10/02/estos-son-sustitutos-saludables-azucar-167472.htm>
- Herrero, N. (2021, May 4). ¿Cuál es el mejor edulcorante para diabéticos? *Dulces Diabéticos*. <https://dulcesdiabeticos.com/mejor-edulcorante-diabeticos/>