

<b>CONVOCATORIA 2015</b> <b>Vigencia: 1/04/17 al 31/03/19</b>	<b>PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO</b>
<b>Título: Cómo influyen las prácticas culinarias en la calidad nutritiva de los alimentos</b>	
<b>Resoluciones de aprobación: 566/17 y 367/18</b>	
<b>Línea/s de Investigación:</b> Los alimentos y su relación con la nutrición.	
<b>Directora de Proyecto: María Silvia Farah</b>	
<b>Dirección de correo electrónico:</b> farahsilvia1@hotmail.com	
<b>Integrantes del Equipo de Investigación:</b>	
<b>Sol Di Giuseppe</b> - Investigadora	
<b>Daniel Gustavo Flores</b> – Investigador	
<b>Carrera/s UMaza a la/s que está asociado el Proyecto:</b> Licenciatura en Nutrición / Nutrición	
<b>Unidad/es Académica/s UMaza:</b> Facultad de Ciencias de la Nutrición	
<b>El proyecto va a formar parte del programa Hábitos nutricionales: cómo prevenir ECNT (enfermedades crónicas no transmisibles) fomentando el consumo de alimentos regionales. Director: Emilia Raimondo.</b>	

- **DESARROLLO DEL PROYECTO**

## RESUMEN

Los alimentos están formados por sistemas químicos complejos que reaccionan de diferente modo ante las distintas combinaciones de elaboración. Al ser sometidos a diferentes métodos de cocción, puede verse modificada la composición nutricional de los mismos. Algunas cocciones actúan sobre el alimento en forma benéfica, en otros casos disminuyendo el valor nutricional. Por todo ello el objetivo del presente proyecto es determinar la variación nutricional de alimentos al ser sometidos a diferentes métodos de cocción.

Para ello se eligen diferentes alimentos de consumo tradicional en nuestro medio, y se los someten, en la medida que la matriz alimenticia lo permita, a diferentes cocciones tales como: vapor, hervido, microondas, fritura, horneado, entre otras. Luego se les determina cambios sensoriales, pérdida o ganancia de peso, pérdida o ganancia de nutrientes y composición química, a través de técnicas oficiales.

Los datos obtenidos se relacionan comparativamente con tablas de composición de química, o con el propio rotulado del alimento; según los casos.

Existe la necesidad de disponer de mayor información acerca de las transformaciones físico químicas que sufren los alimentos, modificaciones de peso y volumen, cambios organolépticos, pérdidas de ciertos principios nutritivos, como así mismo la composición química que define el perfil nutricional (contenido de agua, proteínas, grasas, hidratos de carbono, fibras, colesterol, minerales) de alimentos de consumo habitual en nuestro medio.

Los resultados obtenidos serán transferidos al sector salud, recomendando las mejores técnicas de cocción, que mantengan el nivel nutricional de los alimentos. Y al público en general a través de medios masivos de comunicación como diarios, o bien organizando charlas para la comunidad.

## DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

### Objetivos General:

Determinar la variación nutricional de alimentos al ser sometidos a diferentes métodos de cocción.

### Objetivos Específicos:

1. Seleccionar alimentos de mayor consumo en la región
2. Determinar la composición nutricional y centesimal de los alimentos crudos
3. Cocinarlos por diferentes métodos, según lo permita la matriz alimentaria
4. Determinar las variaciones sufridas, especialmente pérdida o ganancia de peso
5. Evaluar sensorialmente los cambios ocurridos
6. Determinar la composición del alimento una vez cocido
7. Establecer los cambios ocurridos en los principales macronutrientes o micronutrientes
8. Comparar los datos estadísticamente
9. Transferir los resultados al medio.

### **RESULTADOS ESPERADOS**

Con este tipo de trabajos se pretende develar mitos y verdades sobre las principales técnicas de cocción.

Poder conocer, en forma práctica y experimental, cuáles son las modificaciones que sufren los alimentos al ser sometidos a los diferentes métodos de cocción.

Determinar cuál es el perfil nutricional de alimentos regionales, dado que muchas tablas que se consultan corresponden a otras regiones.

Determinar si los alimentos orgánicos tienen un perfil nutricional o toxicológico diferente a su homónimo obtenido por agricultura tradicional.

Formar y capacitar un grupo de evaluadores sensoriales, formados por alumnos y docentes de la Unidad Académica.

Transferir los resultados obtenidos, al sector salud, especialmente a las nutricionistas, siendo estos datos de suma utilidad a la hora de la consulta.

Se pretende con los datos obtenidos mejorar el sector salud, dado que se pretende recomendar aquellos métodos culinarios que brinden la mayor cantidad de nutrientes, y la menor cantidad de tóxicos.

Transferir los resultados al sector académico para mejorar la enseñanza en el aula, con datos concretos, representantes de la región, y no solo con datos de otros lugares o con técnicas no tan confiables.

Se podrá ratificar o rectificar las hipótesis planteadas, transmitiendo estos conocimientos al sector salud. Y al ámbito académico a través de cursos, congresos, u otros eventos científicos.

Incorporar a los alumnos al apasionante mundo de la investigación, que les servirá para formar espíritu crítico. Fortalecer la carrera de investigador dentro de la Unidad Académica.