

Jugo de almendras

Almond juice

Mahila Saffe Romañuk
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: saffe_mahi@hotmail.com

Palabras clave: almendras – jugo - calcio
Key Words: almonds – juice - calcium

Introducción

El jugo de almendras (denominado popularmente leche de almendras), fortificada en calcio, es un producto de alta originalidad, dado que en la actualidad, no se encuentra en el mercado argentino un producto de estas características. Si se encuentran muchas variedades de leches de vaca como: descremada, parcialmente descremada, entera, con fibra, fortificada con omega 3, etc. Pero muy pocas «leches» o jugos de semillas, siendo la más conocida la leche de soja.

Este jugo, producto de una semilla oleaginosa tan rica y popular, aporta propiedades nutricionales de excelencia, tales como su contenido en calcio, omega 9 y fibra.

Objetivo

Formular un jugo de almendras fortificado en calcio, y evaluar en el mismo sus características y su composición nutricional.

Metodología

Se formuló un jugo de almendras siguiendo una receta tradicional que consiste en colocar 200 g de almendras en 500 cc de agua, se lo dejó 12 horas en remojo, y se procedió a su molienda, hasta obtener una pasta que se filtra hasta obtener un jugo similar a la leche. A la misma se le agregó azúcar, aceite de girasol alto oleico, sal, esencia artificial de vainilla y se usó goma Gellan para conferirle cuerpo. El contenido de calcio del jugo, determinado por espectrofotometría de absorción atómica resultó muy bajo. Por lo cual se decidió fortificar el producto obtenido con fosfato tricálcico y con gluconato de zinc. El aporte nutricional del jugo fortificado se determinó por análisis convencionales de laboratorio.

Resultados

El jugo natural de almendras presentó un contenido de calcio de 90 mg/L, lo cual es realmente muy bajo. Al fortificarlo estos valores se elevaron a 3 mg de zinc y 640 mg de calcio por vaso de 200 ml. Con esto se logra un jugo con el sabor de las almendras y con un muy buen aporte de calcio y de bajo aporte energéti-

co: 100 kcal por vaso. La evaluación sensorial del producto, realizada a 100 jueces consumidores, resultó con una aceptabilidad superior al 90%.

Discusión

El jugo e almendras fortificado obtenido es un producto que tiene gran importancia ya que al aportar calcio, previene enfermedades como la osteoporosis, la cual es muy común en personas mayores y mujeres menopáusicas, también por su contenido en omega 9 el jugo de almendras ayuda en situaciones con niveles séricos de LDL (lipoproteínas de baja densidad) elevados y HDL (lipoproteínas de alta densidad) disminuidos, esto síntomas actualmente está afectando a miles de personas, debido al aumento de malos hábitos alimentarios, una vida cada vez más sedentaria y con gran consumo de grasas saturadas, lo cual aumenta la probabilidad de padecer un infarto de miocardio o accidentes cerebrovasculares (ACV). Además este producto puede ser ingerido por toda la población, gracias al exquisito sabor de las almendras, y sobre todo en aquellas personas que tienen intolerancia a la lactosa, alergia a la proteína de la leche de vaca y personas que tengan alguna patología intestinal, como la enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa.

Conclusión

Se logró desarrollar un jugo de almendras fortificado ideal para veganos o personas que no desean consumir leche de vaca, que fue evaluado como de muy buena aceptabilidad.