

Elaboración de una barra de cereal a base de grano entero de sorgo blanco popeado

Emilce Llopart
UCEL – Rosario

El sorgo es el quinto cereal de mayor importancia en el mundo y en nuestro país aun se destina fundamentalmente a la utilización como grano y para la alimentación animal, sin embargo ha comenzado a difundirse su uso en la alimentación humana. Posee grandes ventajas agronómicas ya que puede ser cultivado en suelos pobres, requiere de pocos recursos, es versátil en resistencia, estabilidad y rendimiento, bajo condiciones muy adversas.

Aunque los cereales son una fuente popular de alimento en América Latina, la mayor parte del cereal consumido es refinado, siendo el consumo promedio de cereal integral de solo una porción diaria. Las recomendaciones dietéticas de la Estrategia Mundial dirigida a las poblaciones (CODEX, 2006), se basan en el incremento del consumo de cereales de grano entero, debido a su aporte de fibra dietética, antioxidantes, minerales, vitaminas, lignanos y compuestos fenólicos. En consecuencia, estos cereales promueven efectos benéficos para la salud, como ser: reducción de los niveles de colesterol en sangre, prevención de algunos tipos de cáncer, diabetes, acción laxante, disminución de enfermedades coronarias y obesidad; todas estas patologías las padece la población argentina actualmente. Siendo otra gran ventaja de este cereal el hecho de que no posee prolaminas formadoras de gluten, con lo cual se lo puede utilizar para elaborar alimentos aptos para todos, incluyendo a la creciente población celiaca.

El escaso consumo de los cereales como granos enteros en la alimentación habitual es por diversos motivos, entre ellos la falta de hábito, desconocimiento de sus beneficios para la salud, prolongados tiempos de cocción, escasa variedad de productos elaborados con ellos, por la dificultad tecnológica que generan sus componentes que afectan negativamente a las características funcionales de los alimentos. Una posibilidad para incluirlos, es su procesamiento a través de procesos de expansión como lo es el popeado, que permite obtener otra variedad de producto, con distinta textura y condiciones tecnológicas apropiadas para incorporarlos y elaborar alimento.