

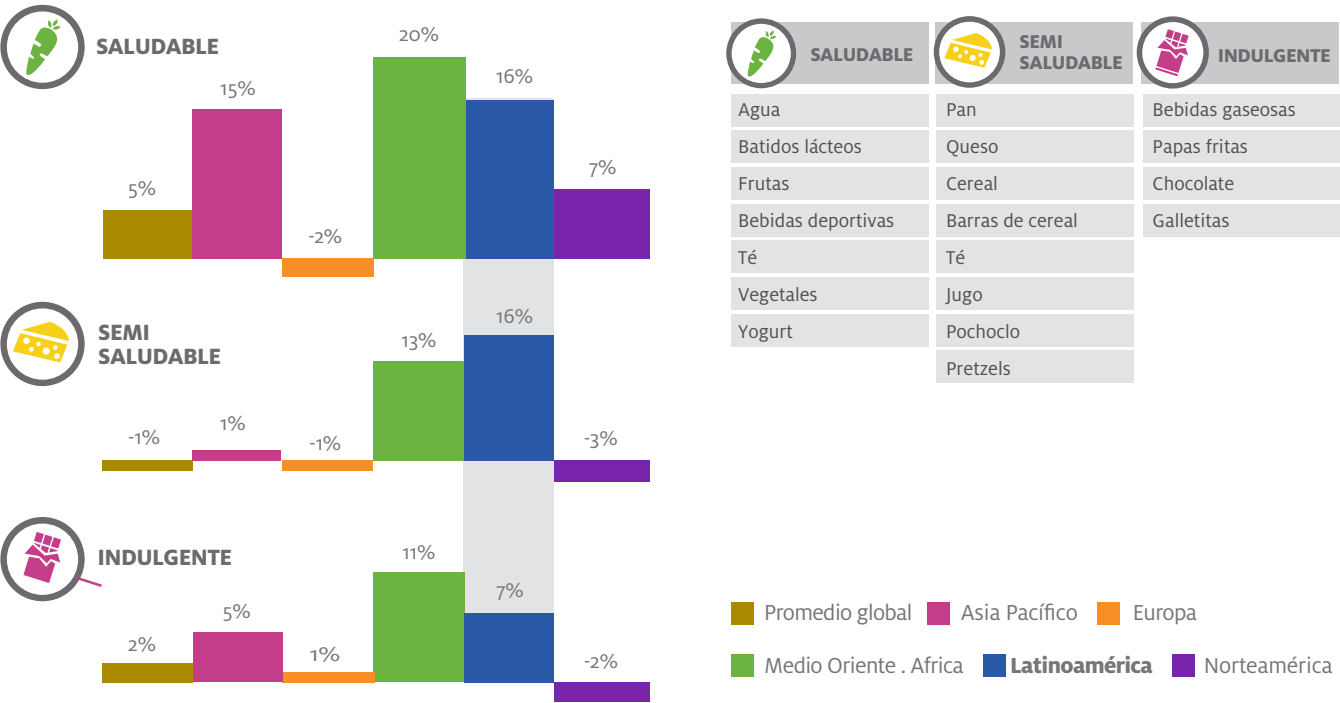
¿sabías qué?

Ingredion | Nro 7

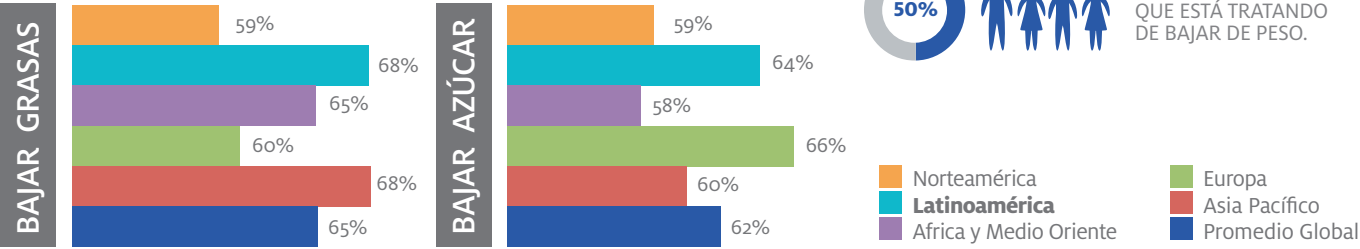
Las **tendencias en alimentos saludables** ganan cada vez más adeptos alrededor del mundo



Las **categorías saludables** están creciendo en casi todo el mundo desde 2012 más que las indulgentes.



La mayor parte de la población está comiendo **menos grasas y azúcares.**



49% POBLACIÓN GLOBAL QUE CREE QUE TIENE SOBREPESO.

50% POBLACIÓN GLOBAL QUE ESTÁ TRATANDO DE BAJAR DE PESO.

Los consumidores buscan alimentos funcionales que proporcionan beneficios que pueden o bien **reducir su riesgo de enfermedad y/o promover la buena salud.**

BAJAR GRASAS / AZÚCAR	MENOS ES MÁS	Bajo/sin colesterol	63%	AGREGADOS	MÁS ES MÁS	Alto contenido de fibras	59%
		Bajo cont. de sal/sodio	55%			Alto en proteínas	50%
		Bajo/sin azúcar	51%			Grano integral	47%
		Bajo/sin grasa	54%			Fortificado con calcio	51%
		Control de porción	32%			Fortificado con vitaminas	50%
		Bajo/sin calorías	45%			Fortificado con minerales	47%
		Bajo/sin carbohidratos	31%			Rico en grasas desaturadas	35%
		Sin cafeína	26%			Fortificado con micro-nutrientes	40%
		Libre de gluten	32%				

PORCENTAJE QUE RANKEA CADA ATRIBUTO COMO “MUY IMPORTANTE” AL MOMENTO DE DECISIÓN DE COMPRA.

¿Por qué agregar fibra a sus alimentos?

La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario para adultos de 25 g de fibra dietética, lo cual equivaldría a ingerir por ejemplo:



2 porciones de pan de trigo de salvado (100 g) ^(*) ^(***)



30 g avena arrollada cruda ^(*) ^(***)



50 g de acelga ^(*)



50 g repollo ^(**)



100 g arvejas ^(**)



50 g zanahoria cocida ^(****)



1 pera (de aprox 200 g) ^(**)



3 ciruelas rojas (aprox 150 g) ^(**)



1 banana (aprox 100 g) ^(**)



35 g nueces ^(**)

Es decir que es verdaderamente difícil, especialmente en nuestra dieta occidental, llegar al valor recomendado de ingesta, y a pesar de que muchos consumidores conscientes creen llevar dietas ricas en fibra dietaria, los valores de ingesta siguen siendo bajos.

Compendio de Tablas Nutricionales de la FAO: (*) Tablas de Composición de Alimentos – Universidad Nacional de Luján / (**) Tabla de Composición Química de Alimentos Chilenos (***) RESOLUCIÓN GMC N° 47/03 - “REGLAMENTO TÉCNICO MERCOSUR DE PORCIONES DE ALIMENTOS ENVASADOS A LOS FINES DEL ROTULADO NUTRICIONAL” (Incorporada por Resolución Conjunta MSyA 150/2005 y SAGPyA 684/2005)

LA POLIDEXTROSA

La polidextrosa es una **fibra soluble**, desarrollada a mediados de los ´60s, patentada en 1973 y clasificada en 1981 como fibra soluble, con el número E e INS 1200. **Es un hidrato de carbono**, mínimamente absorbido en el intestino delgado y parcialmente fermentado por la flora intestinal del intestino grueso, originando ácidos grasos de cadena corta: propionato, butirato y acetato. Químicamente, es un polímero de glucosa altamente ramificado, elaborado por condensación de glucosa en presencia de sorbitol y pequeñas cantidades de ácido cítrico.

Múltiples estudios demuestran su seguridad y efectos beneficiosos en la salud:

- ES BIEN TOLERADA, HASTA 90 G POR DÍA, O 50 G EN LA PORCIÓN ⁽¹⁾
- PROMUEVE UN NIVEL SALUDABLE DE GLUCOSA EN SANGRE ⁽⁴⁾ ⁽⁵⁾
- PUEDE CONTRIBUIR A LA REGULARIDAD INTESTINAL ⁽²⁾ ⁽⁴⁾ ⁽⁶⁾ ⁽⁷⁾
- PUEDE CONTRIBUIR AL DESARROLLO DE BACTERIAS INTESTINALES BENEFICIOSAS ⁽⁴⁾ ⁽⁸⁾
- PUEDE CONTRIBUIR A LA SALUD INTESTINAL POR PRODUCIR ÁCIDOS GRASOS DE CADENA CORTA, QUE ALIMENTAN A BACTERIAS BENÉFICAS EN EL COLON ⁽³⁾ ⁽⁴⁾ ⁽⁹⁾

Además de los beneficios como fibra dietaria, la polidextrosa se ha convertido en los últimos años en un **ingrediente clave en la elaboración de productos reducidos en azúcar y grasas**, donde estos sólidos cumplen una función estructural, especialmente helados, dulce de leche, postres, panificados, caramelos, cereales para desayuno, barras de cereal, rellenos, bebidas, etc. La polidextrosa actúa como agente de carga para compensar sólidos aportando solo 1 kcal por gramo, es decir el 25% de las calorías del azúcar y el 11% de las calorías de la grasa. **También es una buena elección en productos para diabéticos por su bajo índice glicémico**. Industrialmente es elegido por su translucidez, alta solubilidad, baja viscosidad, estabilidad térmica y al medio ácido, y **perfil limpio de sabor**: no solo no aporta, sino que tampoco interfiere con el sabor propio del producto, y mejor aún, ayuda a minimizar retrogustos. Tampoco es dulce, lo cual permite su aplicación aun en productos salados. En panificados también actúa como **humectante**, para mantener la frescura y mejorar la vida útil. Además es no cariogénica y muy bien tolerada, la comisión de expertos en aditivos alimentarios de la FAO/OMS concluyó que se pueden ingerir hasta 90 g/día o 50 g en una dosis única de polidextrosa sin efectos perjudiciales.

APLICACIONES

LÁCTEOS: LECHEs, YOGURES, POSTRES, HELADOS, DULCE DE LECHE, QUESOS, ETC.

PANIFICADOS: PANES, GALLETITAS DULCES, SALADAS, TORTAS, MUFFINS, ETC.

BARRAS DE CEREAL

BEBIDAS: AGUAS, JUGOS, AGUAS SABORIZADAS, BEBIDAS INSTANTÁNEAS, ETC.

GOLOSINAS: CARAMELOS, GOMITAS, RELLENOS GRASOS, FRUTALES, CHOCOLATES, ETC.

CULINARIOS: SOPAS, OTROS

(1) Flood MT, Auerbach MH, Craig SA. A review of the clinical toleration studies of polydextrose in food. Food Chem Toxicol. 2004;42:1531-42. (2) Timm DA, Thomas W, Boileau TW, et al. Polydextrose and soluble corn fiber increase five-day fecal wet weight in healthy men and women. J Nutr. 2013;143:473-478. (3) Vester Boler BM, Seroo MC, Bauer LL, et al. Digestive physiologic outcomes related to polydextrose and soluble maize fibre consumption by healthy adult men. Br J Nutr. 2011;106:1864-71. (4) Jie Z, Bang-Yao L, Ming-Jie X, et al. Studies on the effects of polydextrose intake on physiologic functions in Chinese people. Am J Clin Nutr. 2000;72:1503-9 (5) EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA); Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to the sugar replacers xylitol, sorbitol, mannitol, maltitol, lactitol, isomalt, erythritol, D-tagatose, isomaltulose, sucralose and polydextrose and maintenance of tooth mineralisation by decreasing tooth demineralisation (ID 463, 464, 563, 618, 647, 1182, 1591, 2907, 2921, 4300), and reduction of post-prandial glycaemic responses (ID 617, 619, 669, 1590, 1762, 2903, 2908, 2920) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA J. 2011;9:2076. www.efsa.europa.eu/efsajournal. (6) Endo K, Kumemura M, Nakamura K, et al. Effect of high cholesterol diet and polydextrose supplementation on the microflora, bacterial enzyme activity, putrefactive products, volatile fatty acid (VFA) profile, weight and pH of the faeces in healthy volunteers. Bifidobacteria Microflora. 1991;10:53-64. (7) Tornlin J, Read NW. A comparative study of the effects on colon function caused by feeding ispaghula husk and polydextrose. Aliment Pharmacol Ther. 1988;2:513-9. (8) Probert HM, Apajalahti JH, Rautonen N, et al. Polydextrose, lactitol, and fructo-oligosaccharide fermentation by colonic bacteria in a three-stage continuous culture system. Appl Environ Microbiol. 2004;70:4505-11. (9) Hernot DC, Boileau TW, Bauer LL, et al. In vitro fermentation profiles, gas production rates, and microbiota modulation as affected by certain fructans, galactooligosaccharides, and polydextrose. J Agric Food Chem. 2009;57:1354-61. (10) Saku K, Yoshinaga K, Okura Y, et al. Effects of polydextrose on serum lipids, lipoproteins, and apolipoproteins in healthy subjects. Clin Therapeutics. 1991;13/2:254-258.

En Ingredion podemos ayudarlo a desarrollar alimentos más saludables, que respondan a los deseos de los consumidores. Con nuestro profundo conocimiento en nutrición, nuestros expertos pueden trabajar con usted para alcanzar sus objetivos.

Contactanos para conocer más sobre nuestros ingredientes:
ingredionidealabs.ar@ingredion.com / Tel. +55 11 5544 8500

Ingredion
idea labs ^{i2s}

ar.ingredion.com


Ingredion [™]

La información descripta anteriormente se ofrece únicamente para su consideración, investigación y verificación independiente. La utilización de esta información y la manera de utilizarla quedan a su criterio. Ingredion Incorporated y el Grupo Ingredion no garantizan la precisión ni la finalización de la información contenida en este folleto, ni la idoneidad de cualquiera de los productos para el uso específico que desee otorgarle. Asimismo, todas las garantías expresas o implícitas por incumplimiento, comercialización o idoneidad para un propósito particular quedan denegadas por el presente. Ingredion Incorporated y el Grupo Ingredion no asumen ningún tipo de responsabilidad por las obligaciones o daños que pudieran surgir o estar relacionados con lo antedicho.
El logo de INGREDION es una marca perteneciente al Grupo Ingredion. Todos los derechos quedan reservados. Derechos registrados © 2015v.