UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Concurso

La UCR selecciona las mejores recetas para darse un gusto sin temor a una reacción alérgica

Quequitos de limón, galletas de garbanzo con chispas de chocolate, pastelillos rellenos libres de gluten y rompope de camote fueron las recetas seleccionados por un panel de expertos

30 AGO 2019 Salud

Las ganadoras del concurso: Lidiette Salas (tercer lugar), Lissa Solano y Catalina Navarro (segundo lugar) y Paula Bolaños (segundo lugar) presentaron sus mejores recetas a los

evaluadores del CITA-UCR.

El Centro Nacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos (CITA-UCR) junto con el emprendimiento social Alergias con Amor se dieron a la tarea de buscar las mejores recetas de postres y panes para que las personas que sufren de alergias alimentarias puedan darse un "gustito" sin temor a enfermarse.

El **Concurso "Aprendiendo a Vivir con Alergias Alimentarias"** se organizó como parte de las actividades de las II Jornadas Internacionales de Alérgenos en Alimentos y el VI Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos, que se realizarán del 17 al 19 de setiembre en el Hotel Intercontinental. Además contó con el apoyo de la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR.

La convocatoria a este concurso se realizó a través de los perfiles de facebook del CITA y el de Alergias con Amor que integra a una gran comunidad de personas relacionadas con las alergias a los alimentos. Las participantes presentaron un total de nueve recetas, de las cuales ocho fueron de la categoría panes y postres. Mediante el formulario de inscripción también compartieron detalles sobre lo que las motivó a elaborar estos platillos y cómo lograron modificar la recetas para que sean aptas para personas con alergias.

Las recetas ganadoras serán publicadas próximamente por el CITA y Alergias con Amor en un recetario y un calendario para el 2020.

LEA TAMBIÉN: En el combate de las alergias alimentarias trabajamos con la industria y los pacientes.

Complejidad y sabor para una excelente receta

En la etapa de preselección las expertas del CITA eligieron seis recetas finalistas, tomando en cuenta varios criterios, como el nivel de dificultad que implicaba hacer la sustitución de los ingredientes alérgenos, **que al menos el 33% de la receta estuviera compuesta por uno o varios sustitutos al ingrediente alérgeno** y que estos sustitutos pudieran encontrarse fácilmente en el mercado, según detalló la M.Sc. Rebeca López Calvo, investigadora del CITA.

Para seleccionar a las ganadoras se realizó una segunda etapa que consistió en un panel de análisis sensorial donde **cinco jueces con formación en diferentes áreas y experiencia en el tema de alergias alimentarias evaluaron el agrado de cada alimento** considerando su textura, sabor y aroma. La degustación se llevó acabo el pasado 20 de agosto en las instalaciones del CITA.

El primer lugar lo obtuvo Ana Carolina Fernández Barboza con su receta de quequitos de limón. La joven se basó en una receta de Internet y la modificó para que se ajustara a la dieta baja en carbohidratos FODMAPs que le prescribió su médico.

"A inicios de este año me diagnosticaron síndrome del intestino irritable, el gastroenterólogo me mandó a hacer una dieta muy estricta en FODMAPs por lo que tuve que dejar de comer muchísimas cosas, entre ellas el gluten. Junto con eso, estaba pasando mucha hambre porque muchas de las cosas que venden en el mercado como gluten free no aplican para la dieta porque tienen edulcorantes artificiales, así que me di a la tarea de buscar recetas que pudiera comer" detalló la joven ganadora.

La ganadora del primer lugar Ana Carolina Fernández explicó que a pura prueba y error, junto con su mamá, fue modificando la receta original de quequitos de limón hasta lograr la textura adecuada.

Ingenio y solidaridad: dos ingredientes esenciales

El segundo lugar lo obtuvo el equipo conformado por dos estudiantes de la Escuela de Nutrición de la UCR, Lissa Solano Avandaño y Catalina Navarro Marqués, con su receta de galletas de garbanzo y chispas de chocolate, libres de huevo, lácteos y gluten. “A la hora de sustituir los ingredientes fue complicado lograr las características sensoriales, pero poco a poco se fueron perfeccionando y casi no saben a garbanzo” detalló Catalina.

“Como futuras profesionales, el desarrollar esta receta **nos hizo reflexionar sobre la complejidad que conlleva el proceso de innovación y creación de productos alimentarios**. Actualmente es necesario pensar en aquellas poblaciones que por cuestiones de salud, deben buscar ingredientes libres de ciertos alérgenos que pueden ser la causa de alergias alimentarias” explicaron las estudiantes.

El segundo lugar fue compartido con Paula Bolaños Cháves quien presentó su receta de pastelillos rellenos con picadillo de papa libres de gluten y soya. “Los pastelillos rellenos de pollo, carne o papa son muy famosos en Alajuela, y un compañero de un grupo de celiacos quería comer porque tenía mucho tiempo de no probarlos. De ahí que hice la modificación para preparar la receta” detalló Paula.

MÁS: Ingeniería de alimentos lidera innnovación libre de gluten.

El tercer lugar fue para la señora Lidiette Salas Arrieta por su receta de rompope de camote que conserva el color, el sabor y el olor del rompope tradicional con una textura bastante agradable. Este producto es libre de muchos alérgenos como el gluten, soya,

lactosa, huevo, también es bajo en azúcar para que lo puedan consumir las personas diabéticas.

“El rompope ha sido parte de las celebraciones en familia y al tener familiares con alergias alimenticias fue necesario pensar en un sustituto. Sabía que se podía hacer una bebida espesa con camote y leche entonces quise probar si agregando especias podría obtener el sabor del tradicional rompope costarricense” explicó Lidiette.

La premiación del concurso “Aprendiendo a vivir con alergias” se realizará durante el VI Congreso Internacional de Ciencia y Tecnología de Alimentos del 17 al 19 de setiembre en el Hotel Real Intercontinental. Entre los premios para las ganadoras están accesorios de cocina, inscripción al curso de manipulación de alimentos, inscripción al curso de promotor de inocuidad de alimentos que imparte el CITA y una consultoría virtual en manipulación de alimentos de Alergias con Amor.

Katzy O`neal Coto
Periodista Oficina de Divulgación e Información.
Áreas de cobertura: ciencias agroalimentarias y medio ambiente
katzy.oneal@ucr.ac.cr