

## Preparación de galletas de avena

### Oatmeal cookie preparation

Juan Francisco Gutiérrez Rodríguez <sup>a</sup>, Blanca Azalia López Hernández <sup>b</sup>, Nayeli Vélez Rivera <sup>c</sup>

---

#### Abstract:

Veganism is a food option that eliminates foods of plant origin, dairy, meat, eggs, fish and shellfish, obtaining the daily protein intake of products of plant origin, in its greatest proportion from the consumption of oilseeds, cereals and seeds as They are oats and peanuts. However, the vegan market requires options for bakery and pastry products that are free of ingredients of animal origin; oatmeal cookies are available to cover this growing demand

#### Keywords:

Cookie, oatmeal, veganism.

---

#### Resumen:

El veganismo es una opción de alimentación que elimina los alimentos de origen vegetal, lácteos, cárnicos, huevo, pescados y mariscos, obteniendo la ingesta proteica diaria de productos de origen vegetal, en su mayor proporción del consumo de oleaginosas, cereales y semillas como lo son la avena y los cacahuates. Sin embargo, el mercado vegano requiere de opciones de productos panadería y pasticería que se encuentren libres de ingredientes de origen animal, para cubrir esta creciente demanda se cuenta con las galletas de avena.

#### Palabras Clave:

Galleta, avena, veganismo.

---

### Introducción

Cuando hablamos de veganismo, nos referimos a individuos que excluyen de su dieta todo tipo de alimentos procedentes de animales como son las carnes, huevo, leche y sus derivados, pescados, miel, entre otros y que suelen estar motivados principalmente razones salud. 1-3

En este caso, el veganismo es un estilo de vida en donde algunos, aparte de omitir el consumo de alimentos de origen animal, también involucra otros aspectos como omitir el uso de ropa, cosméticos y artículos de higiene personal que contengan alguna parte de animales. 3

Es importante mencionar que muchos individuos que se inician en esta alimentación desconocen las implicaciones que esto conlleva, los posibles beneficios a la salud y en

algunos casos los posibles riesgos; pero es importante conocer que existen diversos estudios y evidencias donde es marcado el beneficio a la salud al hacer este tipo de dieta. 4, 5

En este sentido, se deben mencionar ingredientes que apoyen las necesidades de esta dieta, y que nos ayuden a obtener la cantidad necesaria de nutrientes que pueden disminuir por la falta de alimentos como la carne. Uno de los ingredientes que apoyan esta dieta es la avena, ya que llega a ser un alimento con una fuente aceptable de proteínas y carbohidratos; también cuenta con fibra tanto

---

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-4225-563X>, Email: [juanfg@uaeh.edu.mx](mailto:juanfg@uaeh.edu.mx)

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-4238-1246>, Email: [blanca\\_lopez@uaeh.edu.mx](mailto:blanca_lopez@uaeh.edu.mx)

c Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6890-2340>, Email: [nayeli\\_velez@uaeh.edu.mx](mailto:nayeli_velez@uaeh.edu.mx)

Fecha de recepción: 26/03/2024, Fecha de aceptación: 21/04/2024, Fecha de publicación: 05/06/2024

soluble como insoluble, la cual nos ayuda a reducir los niveles colesterol y los niveles de azúcar en sangre; también promueve la buena digestión y previene el estreñimiento. 6, 7

### Desarrollo de la práctica

**1. Nombre de la práctica:** Preparación de galletas de avena

**2. Objetivo de la práctica:**

Elaborar galletas sin ingredientes de origen animal, como una alternativa de consumo para los individuos con una dieta vegana

**3. Material necesario para la realización de la receta:**

Charola para horno, pala de madera, bowls, tenedor, cuchara sopera.

**4. Insumos requeridos para su realización**

En la tabla 1 se enlistan los ingredientes para la elaboración de galletas de avena

**Tabla 1.** Insumos para la elaboración de galletas de avena.

Ingredientes	Cantidad
Hojuelas de avena	0.060 kg
Platano tabasco	1 pieza
Crema de cacahuate	0.040 kg
Canela en polvo	0.003 kg
Manteca vegetal	0.05

**5. Procedimiento:**

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Engrasar la charola.
3. Triturar el platano.
4. Agregar las hojuelas de avena, la crema de cacahuate y la canela
5. Integrar hasta formar una pasta homogénea.
6. Con ayuda de una cuchara formar galletas y colocarlas en la charola.
7. Hornear a 180 °C por 10 minutos.
8. Sacar del horno y dejar enfriar

### Referencias

- [1] Norman K, Klaus S. Veganism, aging and longevity: new insight into old concepts. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care.* 2020;23(2):145-150. <https://doi.org/10.1097/MCO.0000000000000625>
- [2] Bakaloudi DR, Halloran A, Rippin HL, Oikonomidou AC, Dardavesis TI, Williams J, Wickramasinghe K, Breda J, Chourdakis M. Intake and adequacy of the vegan diet. A systematic review of the evidence. *Clinical Nutrition.* 2020;40(5):3503-3521. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.11.035>
- [3] Iguacel I, Huybrechts I, Moreno LA, Michels N. Vegetarianism and veganism compared with mental health and cognitive outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Nutrition Reviews.* 2021;79(4):361-381. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa030>
- [4] Melina V, Craig W, Levin S. Position of the academy of nutrition and dietetics: vegetarian diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.* 2016;116(12):1970-1980. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>
- [5] Dinu M, Abbate R, Gensini GF, Casini A, Sofi F. Vegetarian, vegan diets and multiple health outcomes: A systematic review with meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition.* 2017;57(17):3640-3649. <https://doi.org/10.1080/10408398.2016.1138447>
- [6] Rodríguez-González I, Benavides-Guevara RM, Jurado BK, Marulanda M, Zuluaga-Domínguez CM. Propiedades fisicoquímicas, texturales y sensoriales en galletas elaboradas con trigo, avena y quinua. *Ingeniería y competitividad.* 2023;25(2).
- [7] Astiz V, Salinas M, Puppo M. Propiedades fisicoquímicas de harinas de trigo y avena de alta calidad panadera. *Revista de la Facultad de Agronomía.* 2022;121(2):113-113.