

Superalimentos, wraps de avena

Superfoods, oatmeal wraps

Alejandra Ávila Cid ^a, Elsa Nathalie Barranco Ángeles ^b

Abstract:

Superfoods are those that, due to their nutritional density and health benefits, are considered especially valuable for a healthy diet. These foods are packed with vitamins, minerals, antioxidants and other active compounds that can help prevent disease and improve overall well-being. The popularity of superfoods has grown in recent decades driven by increased awareness of healthy eating and interest in nutrition; Many of these foods have been used for centuries by various cultures in ancestral culinary preparations for their beneficial properties.

Keywords:

Nutrition, superfoods, nutrients, correct diet

Resumen:

Los superalimentos son aquellos que debido a su densidad nutricional y sus beneficios a la salud se consideran especialmente valiosos para una dieta saludable. Estos alimentos contienen muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y otros compuestos activos que pueden contribuir a la prevención de enfermedades y a la mejora del bienestar general. La popularidad de los superalimentos ha crecido en las últimas décadas impulsada por un aumento de la conciencia sobre la alimentación saludable y el interés por la nutrición; muchos de estos alimentos han sido empleados durante siglos por diversas culturas en preparaciones culinarias ancestrales por sus propiedades beneficiosas.

Palabras Clave:

Nutrición, superalimentos, nutrientes, dieta correcta

Introducción

En palabras de la Organización Mundial de la Salud, OMS, desde el nacimiento de una persona hasta el final de su vida, es fundamental alimentarse de manera saludable para prevenir todas las formas del mal nutrición y afecciones como diabetes, cáncer, entre otras no transmisibles (1).

El ser humano ha adquirido una mayor conciencia sobre alimentación y estilo de vida saludables, lo que lo ha llevado a buscar alimentos de alto valor nutricional; un ejemplo de esto son los superalimentos, que se consideran como alimentos muy completos, ricos en nutrientes, compuestos bioactivos y beneficiosos para la

salud, es decir, se trata de alimentos de alto valor nutricional (2).

La avena que mayormente consume el ser humano es la *Avena Sativa L.*, pertenece a la familia de las gramíneas, es un alimento muy completo a nivel nutricional (3). Los aportes nutricionales de avena integral en una porción de 26 g contiene de energía 65 kcal; lípidos 1.9 g; carbohidratos 17.5 g; proteína 4.6 g; de fibra 4.1 g; ácido fólico 13.6 mg; calcio 15.3 mg; hierro 1.4 mg; potasio 149 mg; sodio 0.9 mg y fósforo 194.2 mg. La composición de la avena la convierte en un cereal que contribuye a prevenir del estreñimiento, así como a mejorar el tracto intestinal, disminuye los niveles de colesterol y en un plan de control de peso beneficia brindando saciedad (4).

a Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-8367-8997>, Email: alejandra_avila@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-5485-6259>, Email: elsa_barranco9313@uaeh.edu.mx

Los Wraps, reciben su nombre del término en inglés to wrap, que significa envolver; esta comida surge en Estados Unidos en los años noventa como parte de una adaptación de los tacos mexicanos. En la actualidad el consumo de este platillo se ha popularizado por su presentación atractiva, la versatilidad de sabores y múltiples combinaciones tanto en el relleno como en el envoltorio, por si fuera poco, también resulta ser un alimento fácil de preparar y transportar para comer fuera de casa (5).

Desarrollo

Nombre de la práctica: Superalimentos, wraps de avena

Objetivo

Elaborar wraps de avena mediante una receta estandar como una alternativa saludable

Utensilios

Taza medidora, Báscula, Licuadora, Sartén diámetro 18, Pala miserable, Bowl y plato trinche

Insumos necesarios

En la tabla 1 se muestran los ingredientes necesarios para la elaboración de la receta (rinde 6 piezas)

Tabla 1. Ingredientes para la elaboración de Wraps

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Avena	1	Taza
Agua	½	Taza
Espinacas	1	Taza

Procedimiento:

Mise en place:

- Lavar y desinfectar las espinacas
- Deshojar las espinacas
- Calentar sartén a temperatura baja

Preparación:

- Licuar avena, espinacas y agua hasta homogenizar la mezcla.
- Verter una parte de la mezcla en el sartén, esparcir. Cocer por 3 minutos.
- Voltear el wrap y cocer por 3 minutos más. Reservar.

Elaboración de relleno

En la tabla 2 se enlistan los ingredientes para el relleno.

Mise en place:

- Cortar el jitomate Cherry por mitad

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes e integrar bien. Reservar.

Montaje:

- Doblar el wrap por mitad, colocar el relleno al centro, agregar el queso.
- Cerrar con 2 dobleces, poner a calentar por ambos lados,
- Servir en plato trinche.

Tabla 2. Ingredientes para elaboración de relleno

Ingredientes	Cantidad	Unidad
Pollo cocido deshebrado	0.300	Kg
Jitomate cherry	0.180	Kg
Mayonesa	0.060	Kg
Sal y pimienta	0.001	Kg
Queso Manchego	0.150	Kg

Conclusiones

Muchas personas comenzaron a informarse más sobre la procedencia de los alimentos, optando por productos locales y de temporada, así como por opciones orgánicas y menos procesadas. Esta tendencia va encaminada hacia una dieta más consciente que probablemente se mantendrá, ya que la salud y la sostenibilidad son preocupaciones cada vez más relevantes para los consumidores.

Es de suma importancia no centrar la alimentación en un único alimento atribuyéndole beneficios extraordinarios para la salud ya que ninguno por sí mismo puede contribuir al desarrollo de la salud integral. A través de las características de la dieta correcta se puede orientar al consumidor sobre como encaminar sus comidas hacia una alimentación inocua, variada, equilibrada, completa, suficiente y adecuada para cada individuo (6).

La propuesta de este platillo puede ser una selección práctica de desayuno para comer en casa o fuera de ella, o bien, como lunch de un desayuno escolar; es una opción deliciosa y saludable.

Referencias

- [1] Comunicado de prensa conjunto GINEBRA. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. World Health Organization (WHO); 2021 [citado 2024 Sep 22]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities>
- [2] VV.AA. SUPERALIMENTOS. España: RBA Integral; 2017.
- [3] Apollinaire D. Los beneficios de la avena. Dr. Apollinaire Dschoutezo; 2020.

- [4] Pérez Lizaur NC, MAB, Palacios González DB. SMAE, Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5a ed. Ciudad de México: Fomento de Nutrición y Salud A.C.; 2022.
- [5] W A. Plant Based Salads and Wraps Recipes. Lulu.com; 2023.
- [6] Diario Oficial de la Federación. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción; 2013.