

Pasta de harina de plátano verde, una nueva opción para celíacos

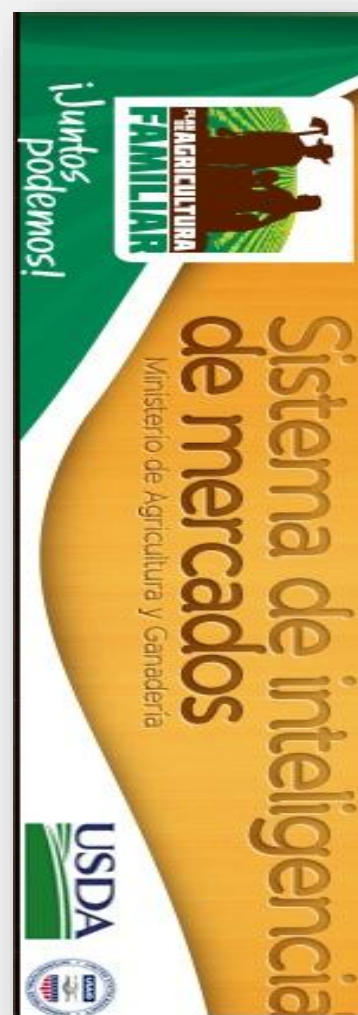
La alimentación no es siempre tarea fácil para un celíaco. Tienen que seleccionar cuidadosamente lo que comen y confiar en el buen etiquetado de los alimentos. Por eso para ellos el hallazgo de un nuevo producto para su dieta es una gran noticia. En Brasil han comenzado a experimentar con pasta de harina de plátano verde.

Un celíaco es una persona que no tolera el gluten. El gluten se encuentra en la harina de los cereales (cebada, avena, trigo o centeno). Como muchos alimentos lo posee la persona enferma debe adquirir una dieta sumamente cuidadosa.

Al no poder procesar las vitaminas, los minerales y otros nutrientes que necesita el ser humano para mantenerse saludable, las personas con enfermedad celíaca corren el riesgo de sufrir desnutrición y pueden desarrollar anemia u osteoporosis.

Los investigadores compararon una preparación de pasta estándar hecha de trigo integral y huevos, con una de harina de plátano verde, clara de huevo, agua y gomas.

Las alteraciones redujeron el contenido de grasa y aumentaron el valor proteico de la pasta modificada, lo que es importante porque el gluten por lo general se reduce algunas proteínas responsables de varias características de los productos de pasta. Las claras de huevo y las gomas dan



<http://www.20minutos.es/noticia/1533820/0/pasta-harina/platano-verde/para-celiacos/#xtor=AD-15&xts=467263>

[Investigación Publicada en Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.](#)

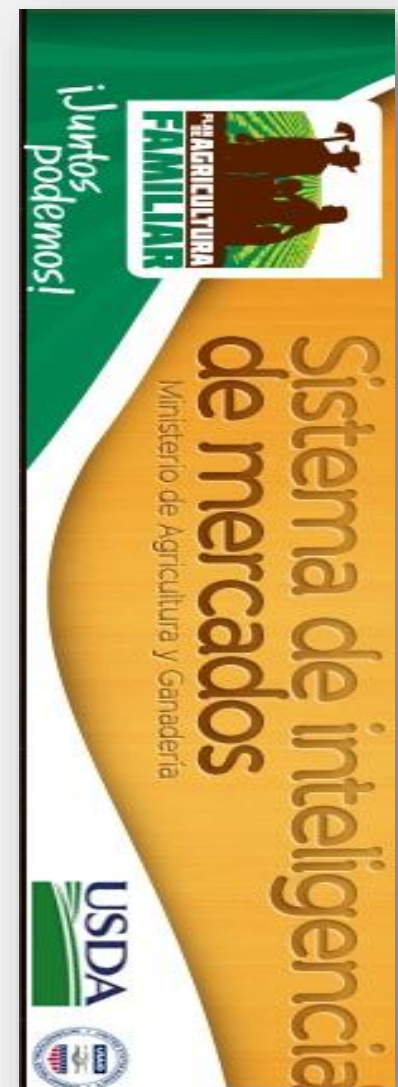
como resultado una pasta menos pegajosa que las típicas pastas sin gluten y contribuyen a su firmeza, elasticidad, humedad y uniformidad.

Por tal razón el 80% de los celíacos del estudio, calificó las pastas de plátano verde con seis o más puntos en una escala de nueve, reconocieron que tenía tan buen sabor, aroma y apariencia como las pastas de harina integral; e incluso que la textura de las pastas de plátano verde era superior.

Además de ser tolerada por los celíacos, la nueva pasta tiene menos calorías y grasas que la versión integral. Los investigadores brasileños aseguran que con la harina de plátano verde también se podrá elaborar panes, galletas, bollos y bases para pizza adecuados para un celíaco pudiéndose comercializar en un mercado más amplio que solo para gente con este problema.

Este tipo de pasta de plátano verde tiene una gran cantidad de almidón resistente, que puede ayudar a controlar los índices de la glicemia, del colesterol, la regularidad intestinal y la fermentación por las bacterias intestinales.

Según los investigadores, teniendo en cuenta que la enfermedad celíaca no tratada promueve el cáncer en las células intestinales y un estado de la mucosa altamente inflamatoria, desarrollar productos sin gluten con compuestos bioactivos como los presentes en la harina de plátano verde es importante para los pacientes con este tipo de problemas.



<http://www.20minutos.es/noticia/1533820/0/pasta-harina/platano-verde/para-celios/#xtor=AD-15&xts=467263>

[Investigación Publicada en Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics.](#)