

ARTICULO**UTILIZACION DE FIBRAS VEGETALES EN PRODUCTOS LACTEOS**

Autor: Oscar Linares, Centro Tecnológico Granotec Perú.

El crecimiento de la industria de derivados lácteos en los últimos años ha posibilitado la introducción de nuevos productos, adaptándose a las tendencias de productos saludables y etiquetas limpias, estos cambios están llegando a todos los ámbitos de la oferta de alimentos.

La fibra alimentaria está formada por partes de vegetales que nuestro intestino delgado es incapaz de absorber o digerir, llegando intactas al intestino grueso. Entre ellas, se encuentran los polisacáridos como la celulosa, la hemicelulosa, las gomas y las pectinas y los oligosacáridos como la inulina, oligofruktosa, la lignina y otras sustancias vegetales asociadas. El uso de fibras vegetales en la industria alimentaria tienen cada vez más aplicaciones, tanto desde el punto de vista nutricional como tecnológico.

Los principales efectos fisiológicos de las fibras son:

- Regulación de la función intestinal
- Reducción de la subida de glucosa y la respuesta insulínica después de comer, al disminuir la digestión y absorción de los carbohidratos.
- Mejoramiento de los perfiles lipídicos en la sangre.

Dentro de las aplicaciones tecnológicas en la elaboración de derivados lácteos tenemos el uso de la inulina como agente texturizante aportando sólidos, en yogurt y bebidas lácteas. En productos que contienen probióticos la inulina estimula el crecimiento y la viabilidad de *L. acidophilus* y *B. lactis*.

Cuando disminuimos la concentración de grasa o azúcar, el efecto de pérdida de dulzor y sabor puede ser sustituido parcialmente con el empleo de enzimas como la lactasa que va a permitir el incremento del tenor dulce de la leche o producto lácteo, junto a las fibras nos permitirán un producto con mayor valor nutritivo y un tenor de azúcar menor..

En helados, la adición de la inulina produce un mejoramiento de la viscosidad y de los tiempos de fundido, sin efecto alguno sobre las características sensoriales. Las fibras insolubles se usan para el aumento de la cremosidad en los batidos de leche (milk shake) así como en el mejoramiento de la textura de helados bajos en grasa y(o) azúcar.

Los quesos procesados y los extendidos pueden enriquecerse con fibras solubles e insolubles.

El poder anti apelmazante de las fibras solubles también es utilizado en los quesos rallados como mozzarella, parmesano, cheddar y otros, permitiendo también el mejoramiento de las propiedades por incorporación de fibra.

La oligofructosa posee cualidades funcionales similares al azúcar o a los jarabes de glucosa, proporciona cuerpo a los productos lácteos y tiene un tenor más dulce que la inulina, se usa en bebidas lácteas con adición de edulcorantes.

Los productos lácteos son parte fundamental de la alimentación humana. Los consumidores cada día dan más importancia a la dieta como prevención de las enfermedades. El mercado lácteo necesita de tecnología e innovación para garantizar la satisfacción de las necesidades del consumidor.

Bibliografía:

- Las 10 principales tendencias globales de consumo para 2017, Daphne Kasriel-Alexander. Euromonitor internacional.
- <http://www.ifcfiber.com/>