



### P111/S2-P47 “DESARROLLO Y CARACTERIZACIÓN DE GALLETAS FORTIFICADAS CON HARINA DE GUANDÚ (*Cajanus Cajan*)”

**Sr. Israel Ranjit Pacheco Singh**<sup>1,2</sup>, Dra. Rosa Quintero<sup>1,2</sup>, Prof. Alejandro Sevillano<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Tecnológica De Panamá, Panamá, Panamá,

<sup>2</sup>Grupo Ciencia y Tecnología Innovadora de Alimentos (CYTIA) - Facultad de Ciencias y Tecnología, Panamá, Panamá.

**Introducción.** La poca diversificación de la dieta alimentaria en el mundo sigue impulsando la desnutrición y la inseguridad alimentaria. El guandú es un alimento que aporta muchos nutrientes a nuestro organismo; es fuente de proteínas, vitaminas y minerales. Es bajo en grasas, carece de colesterol y no contiene gluten. Representando una oportunidad importante para abordar las deficiencias de micronutrientes y prevenir sus consecuencias a largo plazo a través de la fortificación de un producto, utilizando una leguminosa de poco uso y bajo costo a nivel mundial. **Objetivo.** Elaborar y caracterizar fisicoquímicamente, galletas de trigo-avena fortificadas con harina de guandú. **Métodos.** Para el análisis de la harina de guandú [G1], y la galleta de trigo-avena fortificada con guandú (25:25:50) [G2], se realizaron las siguientes pruebas: De humedad (balanza de humedad), carbohidratos totales (método fenol-ácido sulfúrico), lípidos totales (método de Soxhlet, éter de petróleo como solvente), Proteínas (Método de Kjeldahl), y cenizas (mufla a 800° C por 3 horas). **Resultados.** Los resultados de las pruebas correspondientes arrojan que tanto G1 y G2, poseen un alto nivel de proteínas en su composición; 18.81 % y 9.81% dentro de 100g de muestra, respectivamente. Los porcentajes de cenizas mostraron la gran capacidad de ambos productos de aportar una cantidad considerable de minerales. Igualmente, su bajo contenido de lípidos puede ayudar a reducir el consumo total de calorías si se los consume como parte de una dieta balanceada. **Conclusiones.** El proyecto y sus resultados demuestran el gran potencial que tiene la semilla de guandú como ingrediente en la formulación y fortificación de productos, debido en gran parte a su gran valor nutricional, propiedades físicas, fácil tratamiento en el proceso, almacenado y manipulación. La producción en masa de galletas de trigo-avena fortificadas con guandú podrían estar destinadas a la distribución general de alimentos, alimentación escolar y uso en las primeras etapas de una emergencia global; proporcionando una ración de alimentos complementarios (como los snacks) para aportar vitaminas, proteínas, fibra y minerales en regiones donde la dieta está sujeta a deficiencias nutricionales.

**Palabras clave:** guandú, fortificación, galleta nutricional, harina de guandú.

### P112/S2-P48 CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES DE ENSEÑANZA MEDIA EN UNA LOCALIDAD, CUBA 2022

**Lic. Denise Caridad Silvera Tellez**<sup>1</sup>, Dr. Armando Jorge Rodríguez Salvá<sup>1</sup>, Dra. Blanca Graciela Terry Berro<sup>1</sup>, Lic. Hilda Noemí Chávez Valle<sup>1</sup>, Dra. Mayté Más Gómez<sup>1</sup>, Dra. Isara Lourdes Alvarado Gómez<sup>2</sup>, Lic. Liliانا María Álvarez Ramírez<sup>2</sup>, Lic. Daniela Beatriz Albriza Sierra<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Instituto Nacional de Higiene, Epidemiología y Microbiología. Centro de Nutrición e Higiene de los Alimentos, La Habana, Cuba, <sup>2</sup>Centro Provincial de Higiene y Epidemiología, Sancti Spiritus, Cuba.

**Introducción:** La adolescencia se considera un período de cambios físicos y emocionales durante la cual prevalece la práctica de hábitos alimentarios inadecuados por la adopción de modas dictadas por la sociedad, donde diferentes factores actúan modificando la selección de alimentos y hábitos dando lugar a conductas que comprometen su estado nutricional. **Objetivo:** Evaluar los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de enseñanza secundaria. **Métodos:** Estudio de corte transversal en 450 adolescentes de enseñanza secundaria entre 12 a 15 años de edad y ambos sexos, en escuelas urbanas y rurales del municipio Yaguajay, provincia Sancti Spiritus. Se aplicó encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas (CAP) sobre alimentación saludable validadas para el contexto cubano. El instrumento incluyó aspectos tales como principios de una alimentación saludable, grupos básicos de alimentos y sus principales nutrientes, consumo de agua y bebidas azucaradas, principales comidas del día y formas de preparación en el hogar. El estudio contó con la aprobación de padres o tutores legales. **Resultados:** El 84% consideró que alimentación saludable significa comer completo y equilibrado; 71,9% refirió conocer los grupos básicos de alimentos, pero un alto porcentaje no logró su adecuada identificación. 76% desayuna diariamente y reconoce como beneficio de esta práctica una mejor concentración y rendimiento académico. El mayor consumo de bebidas correspondió al agua sin alcanzar dos litros diarios. Destaca 59,9% que consume jugos naturales con azúcar añadida y 30% de refrescos gaseados e instantáneos. Prefieren los alimentos fritos y mayor consumo en horario de la noche. No se encontraron diferencias por sexos en ninguna de las variables estudiadas. **Conclusiones:** Aun cuando los estudiantes refirieron conocer los grupos básicos de alimentos, se demostró desconocimiento de estos y su aporte en el funcionamiento orgánico. Las actitudes y prácticas alimentarias reafirman la necesidad de implementar programas de intervención en las escuelas junto al personal docente, la familia y el personal de salud en el área de atención, al considerar la dieta como factor de riesgo en la aparición de sobrepeso, obesidad y enfermedades crónicas no transmisibles.

**Palabras clave:** conducta alimentaria, conocimientos, actitudes, prácticas, adolescente.

