

Resumen | Presentación en Modalidad Oral

Área Alimentos, Enología y Agroindustrias. *Proyecto con resultados*

Jugos de frutas con jugos vegetales

Fruit juices with vegetable juices

Farah, S.; Mezzatesta, P.; Asús, N.; Llaver, M.C.; Pampillón, N. y Raimondo, E.

Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: emilia.raimondo@gmail.com

Palabras clave: jugos vegetales, desarrollo de productos, hábitos alimentarios

Keywords: vegetable juices, product development, eating habits

La Cuarta Encuesta de Factores de Riesgo¹ indica que en Argentina, sólo el 6% de la población consume las 5 porciones de vegetales día, por lo cual incrementar la ingesta de estos se hace imprescindible². Por ello el objetivo del presente trabajo fue desarrollar jugos de frutas con jugos vegetales. Para ello se realizaron 10 mezclas, resultando las dos de mayor aceptabilidad las siguientes: mezcla 1, constituida por 50% de jugo de manzanas verdes, 30% de jugo de zanahoria, 10% de jugo de naranja y 10% de achicoria finamente molida. Y la mezcla 2 constituida por 40% de jugo de remolacha; 15% de manzanas verdes; 15% de jugo de zanahoria 10% de jugo de pera y 10% de apio. Ambos productos fueron analizados por técnicas analíticas oficiales³. La mezcla 1 tuvo un grado de aceptabilidad del 87%. El valor energético del jugo, cada 100 ml (medio

vaso), resultó de 41 kcal/171 kJ. Aportando 2,09 g% fibra, calcio (16 mg%), potasio (276 mg%) y fósforo (31 mg%). La mezcla 2 tuvo un grado de aceptabilidad del 85%. Su valor energético fue 31 kcal/130 kJ. Aportando 1,85 g% fibra, calcio (16 mg%), potasio (266 mg%) y fósforo (35 mg%). Fueron realizados para consumo inmediato o colocados en botellas de vidrio máximo 3 días refrigerado a 4 °C, pasado ese tiempo se desestabiliza. Con otra tecnología de envasado, como el aséptico, su vida útil se podría prolongar a 6 meses. Se concluye que se logró desarrollar jugos los cuales resultaron interesantes por su aporte de fibra y minerales, siendo una buena opción para incrementar el consumo de vegetales en la dieta, siendo su preparación fácil de realizar en el hogar.

Referencias bibliográficas

¹4ta Encuesta de Factores de Riesgo. Abril 2019. (Argentina). Disponible en: http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001444cnt-2019-04_4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo.pdf

²Walter Willett y col. 2019. Los alimentos en el antropoceno: la Comisión EAT-Lancet sobre dietas saludables a partir de un sistema alimentario sostenible. www.thelancet.com Published online January 16, 2019 [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

³AOAC Official Methods of Analysis. 1990. Disponible en: https://archive.org/stream/gov.law.aoc.methods.1.1990/aoc.methods.1.1990_djvu.txt