

El almidón

Un ingrediente básico de nuestra dieta



EL ALMIDÓN : UN REGALO DE LA NATURALEZA

El almidón actúa como un almacén de energía en la gran mayoría de las plantas. Es un hidrato de carbono que se puede encontrar de forma natural en trigo, maíz, patatas y guisantes. Aunque el almidón se suele extraer de estos cultivos, también está presente en muchos otros alimentos, como arroz, legumbres, yuca, boniatos, plátanos, etc.

Se fabrica durante la fotosíntesis, un proceso común en la mayoría de las plantas. Es vital para su reproducción y crecimiento.

COMPOSICIÓN DEL ALMIDÓN

El almidón es un hidrato de carbono polimérico (varios miles de unidades de glucosa) organizado en cadenas lineales (conocidas como amilosa) o en estructuras ramificadas (conocidas como amilopectina); la proporción entre ambas varía según el tipo de planta.



● unidad de glucosa

FABRICACIÓN DEL ALMIDÓN

La fabricación de almidón implica separar el almidón de los distintos componentes de la planta (por ej. proteínas, fibra, grasas) para convertirlo en diferentes ingredientes.

Los fabricantes de almidón de la UE utilizan materias primas convencionales (no modificadas genéticamente) que se producen casi exclusivamente en la UE.



¿Todavía tiene alguna pregunta acerca del almidón y los ingredientes alimentarios basados en el almidón? VISITE WWW.STARCHINFOOD.EU PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

UN PAPEL CLAVE EN NUESTRA DIETA



El almidón forma parte del grupo alimentario de los hidratos de carbono, que tienen un valor calórico específico de 4 kcal/g. Cuando el cuerpo lo digiere, se libera glucosa al flujo sanguíneo.

El almidón es un hidrato de carbono complejo.

El estudio de Hardy et al., 2015(1) demostró la importancia del consumo de almidón en la evolución humana, ya que suministra energía al cuerpo y presta apoyo a funciones metabólicas (cerebro, glóbulos rojos, desarrollo fetal, etc.).

Los nutricionistas están de acuerdo en que los hidratos de carbono deberían constituir una parte importante de nuestra dieta. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda que la ingesta total de hidratos de carbono, incluidos los procedentes de alimentos con almidón (generalmente en forma de tubérculos o raíces comestibles) debería estar entre el 45 y el 60% de la ingesta total de energía tanto para adultos como para niños.

Esta energía se libera mediante el proceso de digestión del almidón. El proceso empieza en la boca mediante la enzima amilasa, presente en la saliva, y continúa en los intestinos mediante amilasas pancreáticas y enzimas intestinales. La acción sucesiva de estas enzimas descompone el almidón en unidades de maltosa (un disacárido) y, a continuación, de glucosa.

(1) Hardy et al., 2015. The Importance of Dietary Carbohydrate in Human Evolution.

CONTENIDO ESTÁNDAR DE ALMIDÓN (EN g/100 g) EN ALIMENTOS COMUNES



Fuente: CIQUAL

¿SABÍA QUE...?

El almidón que se extrae del maíz, las patatas o los guisantes no contiene nada de gluten. Sin embargo, puesto que el trigo es un alérgeno, el Reglamento N° 1169/2011 (sobre la información alimentaria facilitada a los consumidores) determina que este origen debe indicarse y presentarse en el envase ("almidón de trigo"). De hecho, a no ser que se indique lo contrario, el almidón extraído del trigo contiene trazas de gluten. El gluten es un compuesto de proteínas vegetales que ayuda a proporcionar una mayor variedad de fuentes proteicas.

EL ALMIDÓN: UNA PARTE VITAL DE NUESTRA DIETA DIARIA

El almidón nativo es un polvo que se obtiene de las plantas que contienen almidón. Además de su valor nutritivo y energético como hidratos de carbono, los almidones tienen otras propiedades útiles: por ejemplo, sirven para producir salsas densas y brillantes, espesar sopas y hacer tartas más ligeras.

Además, se pueden adquirir fácilmente para uso culinario general.

Los almidones nativos figuran en las listas de ingredientes de los alimentos como “almidón”. (1)

¿QUÉ ES EL ALMIDÓN MODIFICADO?

Los almidones se pueden modificar física, química o enzimáticamente para cambiar sus propiedades de modo que resulten útiles en ciertas técnicas de preparación de alimentos.

Por ejemplo, se pueden utilizar para espesar salsas frías, para ayudar a los alimentos congelados a conservar su textura o para mantener una textura consistente al calentar alimentos cocinados y refrigerados.

Algunos almidones modificados son aditivos alimentarios y se indican como “almidón modificado”. Se usan como agentes espesantes y gelificantes, y están sujetos a una evaluación independiente de la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) para garantizar que son seguros y figuran en la lista de aditivos alimentarios autorizados. (2)

(1) Reglamento (CE) N° 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

(2) Reglamento (CE) N° 1333/2008 sobre aditivos alimentarios.



NOTA: LOS ALMIDONES MODIFICADOS NO SON PRODUCTOS TRANSGÉNICOS. SON ALMIDONES QUE HAN SIDO PROCESADOS PARA PRESERVAR SUS DISTINTAS PROPIEDADES CON FINES CULINARIOS.

EL ALMIDÓN: DESDE EL CAMPO

Los procesos de fabricación son específicos de cada planta, y se utiliza maquinaria de procesamiento y manipulación exclusiva para cada tipo de cultivo (trigo, maíz, patatas) con el fin de asegurar que no exista mezcla entre ellas.



1

Los agricultores de la UE cultivan las materias primas necesarias para producir almidón (por ej. maíz, trigo, patatas); este proceso ocupa a 60.000 trabajadores agrarios.



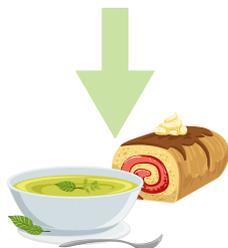
2

Se utiliza agua para separar los componentes del grano. En el caso del maíz, los granos se empapan en agua. En cuanto al trigo, se añade agua a la harina obtenida después de moler y tamizar. A continuación se separa la lechada de almidón del resto de componentes del grano, como por ejemplo las proteínas.



3

El almidón extraído mediante este proceso se seca y envasa.



4

Estos almidones se usan en distintos sectores industriales, como fabricación de alimentos (pan, bollería, etc.), producción industrial (pulpa para papel, cartón ondulado, etc.), sector farmacéutico y fabricación de piensos para animales.

¿Todavía tiene alguna pregunta acerca del almidón y los ingredientes alimentarios basados en el almidón?
VISITE WWW.STARCHINFOOD.EU PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.

RESUMEN GENERAL

El almidón está presente en las plantas de forma natural y es su principal fuente de energía.

El almidón es un miembro de la familia de los hidratos de carbono. Necesitamos ingerir una cantidad suficiente de hidratos de carbono para mantener el organismo sano: puede ser en forma de pan, arroz, pasta, etc.

El almidón es útil por sus propiedades estabilizantes, aglutinantes, espesantes y gelificantes, lo que lo convierte en un ingrediente importante de nuestras vidas diarias.

Los almidones modificados no son modificados genéticamente, sino almidones que han sido sometidos a procesos adicionales con el fin de dotarles de propiedades específicas para distintos usos culinarios.



Consejo del chef:

para hacer tartas más ligeras, sustituya la mitad de la harina por almidón de trigo, maíz o patata.

