

Pan de malanga

Diana Paola Ortiz Tobar

Profesora de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana

Juliana Ximena Acosta Jiménez

Cristian Francisco Castro Mora

Byron Andrés Meneses Díaz

Juan Camilo Recalde Ramírez

Estudiantes de Nutrición y Dietética
Universidad Mariana



Fuente: Freepik

La industria alimentaria se encuentra inmersa en un enfoque global, con múltiples factores que condicionan los componentes de la seguridad alimentaria y nutricional. Así mismo, las nuevas tecnologías y la innovación son el referente para la consolidación y desarrollo económico. Por lo anterior, se busca fortalecer la cadena agroalimentaria con productos de alto valor nutricional que respondan a necesidades particulares del contexto en el cual se ve involucrada.

En este sentido, el curso de innovación alimentaria se ofrece con el propósito de que el estudiante del programa de Nutrición y Dietética conozca los procesos aplicados a los alimentos y los cambios producidos en estos cuando se los somete a distintas transformaciones. Además, se pretende promover, en el estudiante, la adquisición de habilidades que le permitan diseñar productos alimentarios innovadores con óptima calidad nutritiva

e inocuidad, con miras a su desarrollo profesional como nutricionista dietista en la industria alimentaria.

De esta forma, uno de los resultados de los estudiantes fue el desarrollo de un producto innovador denominado “pan de malanga”.

La malanga (*Colocasia esculenta*) es un tubérculo herbáceo nutritivo imperecedero, también conocido como Ocumo chino, barbacuano, Taro o Dashen. Es considerada una de las especies de raíces y tubérculos con gran potencial en las regiones tropicales secas de los países que la cultivan; crece preferiblemente en zonas cenagosas y arcillosas, pero con abundante agua durante la cosecha. Perteneciente a la familia Araceae, se cultiva anualmente y es una planta de rápido desarrollo vegetativo, aprovechable en su totalidad, de fácil propagación. Este recurso agrícola es aprovechable ya que se puede obtener almidón de

malanga, que sirve como materia prima para la elaboración de diversos productos alimenticios (Viloria y Córdova, 2008; Lewu et al., 2009).

El primer paso para la elaboración de este producto fue la elaboración de la harina de malanga, que se obtuvo de la siguiente manera: se lavó y desinfectó la malanga, se quitó la cascara y se procedió a laminar el tubérculo en el procesador industrial. Una vez obtenidas las láminas de 3 mm de espesor, se procedió a eliminar la mayor cantidad de humedad mediante el deshidratador a una temperatura de 50 °C durante 24 horas. Posteriormente, se molió en un molino de discos y se reservó hasta la preparación del pan.

Para la elaboración del pan, se pesó 125 g de harina de malanga y 125 g de almidón de yuca, cantidades que se mezclaron con 250 g de queso costeño rayado; se añadió 50 g de mantequilla y se agregó 20 g de azúcar, un vaso de leche entera pasteurizada y agua. Todos los ingredientes se mezclaron hasta obtener una mezcla homogénea. Posteriormente, se dio forma a los panes con un molde (redondo y rosquilla), y se los ubicó sobre las bandejas del horno; finalmente, se horneó los panes a 180 °C durante 25 a 30 minutos y luego se dejó enfriar el producto final.

En cuanto a las propiedades bromatológicas evaluadas en 100 g de muestra, se obtuvieron los siguientes resultados: 30,99 g de carbohidratos, 2,63 g de grasas, 14,16 g de proteínas y 2,13 g de fibra.

Los resultados del pan de malanga demostraron que el contenido en carbohidratos es muy bueno, por lo que se puede considerar como un alimento energético, además de ser una buena fuente de proteína, fibra y minerales (ceniza). Por otra parte, el contenido de grasas fue bajo. Además de sus beneficios nutricionales, la malanga tiene como valor agregado su fácil y rápido crecimiento en zonas frías del departamento de Nariño, por lo que se convierte en una alternativa con un valor nutricional favorable para diferentes tipos de poblaciones; en los niños, como fuente de energía, y en adultos que desean incrementar su masa muscular y cuidar su peso. Por su significativo aporte proteínico y bajo contenido en grasas, se convierte en una excelente opción para incluirse en hábitos saludables, ya que se puede sustituir los panes elaborados con harinas refinadas o integrales.

Referencias

- Lewu, M.N., P.O. Adebola y A.J. Afolayan, (2009). Effect of Cooking on the Proximate Composition of the Leaves of Some Accessions of *Colocasia esculenta* (L) Schott in KwaZulu-Natal Province of South Africa. *Revista Africana de Biotecnología*, 8(8), 1619-1622. <https://www.ajol.info/index.php/ajb/article/view/60344>
- Viloria, H. y Córdova, C. (2008). Sistema de producción de ocumo chino (*Colocasia esculenta* (L.) Schott) en la parroquia Manuel Renaud del municipio Antonio Díaz del Estado Delta Amacuro, Venezuela. *Revista UDO Agrícola*, 8(1), 98-106. <https://www.bioline.org.br/pdf?cg08013>

