

3rd International Conference on Anthropology
and the History of Health and Disease

3rd Course in Medical Anthropology

Living and 'curing' old age in the world

Genova (Italy), 11th - 16th of March 2002



Calidad nutritiva del Palmito de Pejibaye *Bactris gasipaes*, kunth

SÁNCHEZ TREJOS Patricia

Universidad de Costa Rica - Sede de Guanacaste

INTRODUCCION

El palmito de pejibaye, es un alimento saludable que puede cubrir buena parte de las necesidades nutricionales de los adultos mayores, principalmente por su composición en macronutrientes, vitaminas y fibra, así como por su variada forma de preparación, que le hace combinar fácilmente con una serie de alimentos complementarios. Si se compara con el palmito silvestre comercializado en suramérica, cuenta con menos del doble de taninos, lo que favorece la digestibilidad de la proteína y presenta más del triple de azúcares totales que le confieren un sabor más dulce y agradable (1,2,5 y 10).

Su contenido nutricional está muy bien balanceado por sus niveles de carbohidratos, proteínas, grasas, fibras, vitaminas A, C y minerales (calcio y hierro). Su bajo contenido en grasas le hace un alimento altamente saludable que evita problemas de colesterol y lo hace ideal para dietas. Los ingredientes de este producto son lo más naturales posibles basados en agua, sal, ácido cítrico y el palmito. A su vez, la calidad organoléptica y culinaria del palmito, lo hacen un alimento estratégico para la planificación de dietas que hagan frente a los requerimientos fisiológicos que le obligan a cambiar de hábitos alimenticios. (6,9 y 11).

De acuerdo con Ferreira y Graner (1982) es considerado un producto "gourmet", ya que forma parte del menú de numerosos restaurantes internacionales y su potencial culinario ha sido evaluado y comparado positivamente a través de encuestas.

Todo lo anterior aunado a la domesticación del cultivo de palmito de pejibaye por parte agricultores de zonas rurales costarricenses, evita una extracción masiva, como la que se ha dado con el palmito silvestre en zonas selváticas, la cual aparte de laboriosa y costosa deforesta y altera el ecosistema (6,7 y 8).

Todavía hacen falta campañas que den a conocer todas las bondades que el producto ofrece y sus mil y una maneras de preparación, para que sea más popular su uso (10).

MATERIALES Y METODOS:

Para el presente trabajo se seleccionó al azar una muestra de 15 etiquetas de palmito de pejibaye de las principales empresas comercializadoras, sus pesos neto y escurridos oscilaron entre los 400 a 800 g y los 200 a 500g respectivamente. Se compararon los valores dados para calorías, proteínas, carbohidratos, grasas, sodio y

fibra, con los analizados por una empresa española.

Las etiquetas seleccionadas al azar corresponden a las empresas:

1. Del Trópico, 2. Sabe más, 3. Inpalsur, 4. Alpigo, 5. Campesino, 6. Turrialba Valey, 7. Amador, 8. Agropalm, 9. Country Taste, 10. El Angel, 11. Río Niño, 12. Tenorio, 13. Crucero Tropical, 14. Maisson gourmet y 15. Del Campo.

Cabe destacar que la primera y penúltima etiquetas no presentaron ninguno de los datos nutritivos; mientras que las: 4, 6, 10, 12, 13 y 15 suministraron la totalidad de los valores nutricionales incluyendo vitaminas A, C, calcio y hierro.

Los valores de los macronutrientes: carbohidratos, proteína y grasas totales aportados por 100 gramo de producto. Los análisis para proteína cruda (%), se realizan por medio del Kjeldahl y el valor obtenido en gramos se multiplica por el factor de conversión de 6.25; para las grasas también en gramos por extracto de éter de petróleo o éter etílico.

Las cantidades de micronutrientes también están basadas en 100 gramos del alimento, se expresan en porcentajes respecto a las recomendaciones dietéticas diarias para adultos establecidas por la FAO/OMS, Codex Alimentarius 1985. Se dan los valores de fibra dietética, vitaminas y minerales. Para el caso de la fibra cruda, es referida a la materia orgánica insoluble en ácido sulfúrico caliente y solución diluida de hidróxido de sodio. Este porcentaje puede relacionarse con problemas de digestibilidad de proteína y reducir el valor proteico. Para los Minerales calcio y hierro los datos se obtienen por espectrofotometría de absorción atómica en un Perkin-Elmer 300s.

RESULTADO Y DISCUSION

Las estadísticas descriptivas del cuadro 1, muestran que entre las principales ventajas comparativas de éste alimento están su valor energético con valor promedio de 22.22 calorías, sus contenidos en proteína de un 11.25 a un 17.81% y sus bajos contenidos en carbohidratos y grasa con promedios de 3.97 y 0.15gr respectivamente. Todo lo anterior junto con los valores de fibra le hacen un alimento especial. Se puede observar que en cuanto a sodio los niveles deben reducirse, ya que es importante para el adulto mayor una alimentación en donde estos valores sean bajos, cabe destacar que dichos valores se deben a la salmuera, debiendo buscar nuevas formas de reducirlos. Son de gran importancia a la hora de complementar con otras comidas las trazas de elementos como: calcio, hierro, vit A y vit C, que son buenos antioxidantes.

Cuadro n. 1

Análisis descriptivo de los valores nutricionales.

	Calorías	Proteína	Carbo	Grasa	Sodio	Fibra	Vit. A	Vit.C	Calcio	Hierro
Promedio	22,22	13,46	3,97	0,15	3,59	1,93	0,03	0,16	0,03	0,06
Mínimo	14	11,25	2	0	1,25	1	0	0,00	0,00	0,01
Máximo	29	18,75	5,1	0,5	7	2,57	0,1	0,50	0,06	0,15
Mediana	21	12,5	4	0,1	3,8	2	0,02	0,10	0,02	0,02
Desv stad	4,1	2,6	1,08	0,16	1,79	0,52	0,04	0,20	0,02	0,06
Varianza	17.10	6,74	1,18	0,03	3,2	0,27	0,00	0,04	0	0
Coef var	18.65	19,28	26,13	104,8	49,87	27,19	121,80	126,30	82,36	109,9

Entre los principales problemas del adulto mayor están:

1. Disminución de la producción de saliva y pérdida de piezas dentales, que dificultan la masticación de los alimentos.
2. Disminución de la secreción de jugos gástricos y pérdida de eficiencia de los diferentes órganos alterando la digestión, lo que ocasiona un menor aprovechamiento del alimento por falta de una buena absorción y utilización de nutrientes.
3. Disminución de los movimientos intestinales que conllevan a una mayor probabilidad de padecer estreñimiento
4. Presentan un menor consumo de energía.
5. Ligero aumento en los requerimientos de ciertas sustancias.
6. Pérdida de percepción por medio de los sentidos

(6,9 y 11)

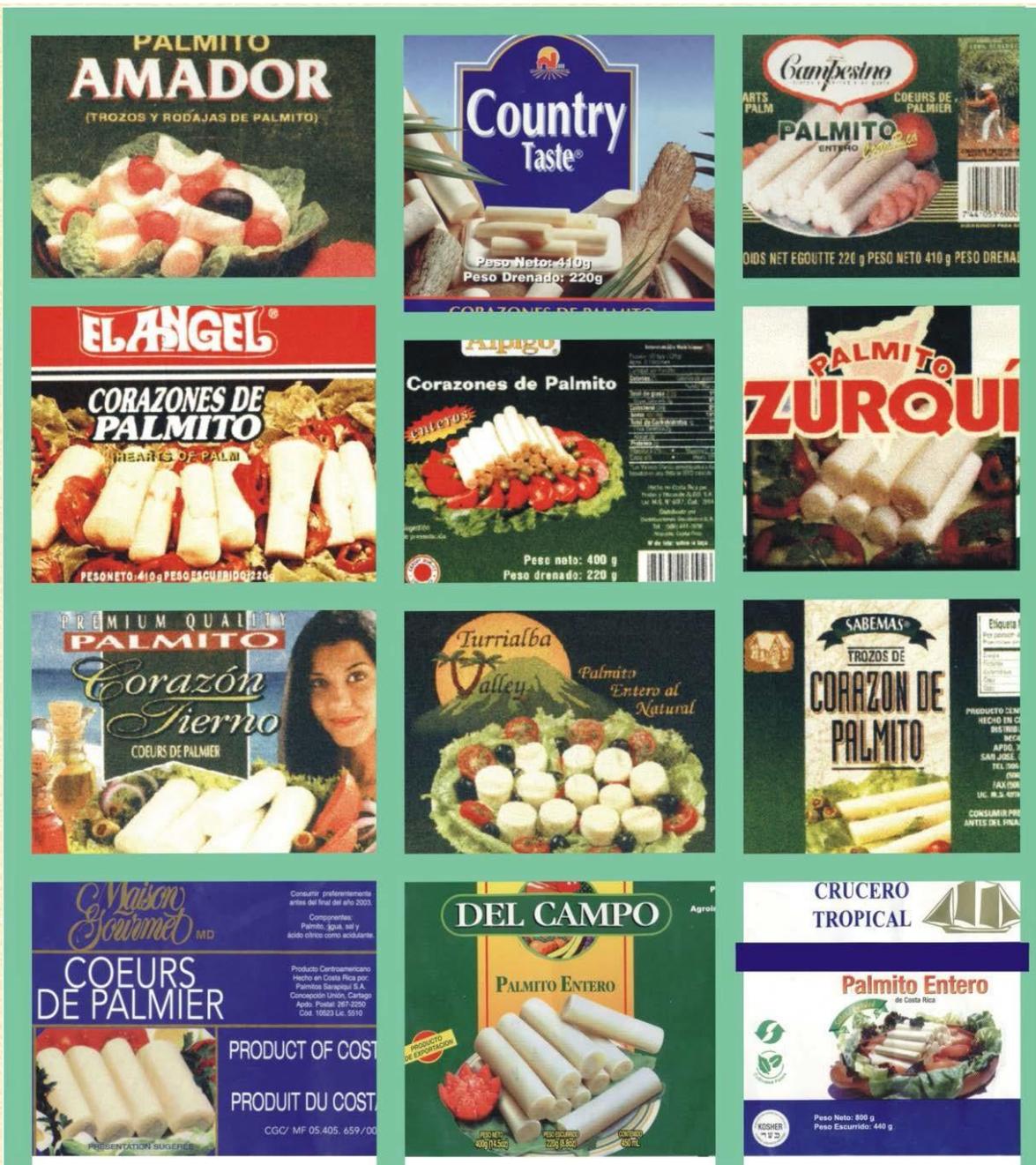
Las posibles ventajas del palmito en cada uno de estos problemas:

1. El palmito es un alimento blando, con un buen porcentaje de humedad y se puede comer tanto en ensaladas, como en platos calientes en crepas, tortilla, con arroz u otros, lo que le hace fácil de ingerir.
2. Como se dijo en un principio tiene menor concentración de taninos que el silvestre lo que lo hace más digestible.
3. La cantidad de fibra ayuda contra el estreñimiento
4. Presenta trazas de vitaminas A, C y los minerales como calcio y hierro que son beneficiosos.
5. Otras ventajas son sus características organolépticas que lo caracterizan un color blanco, su forma, un olor agradable, una textura suave, lo que le hacen fácil de presentar junto con otros alimentos, ya sea que se prepare en frío o en caliente, es de rápida cocción en caso de prepararse en caliente. Puede verse la presentación en ensaladas de la figura 1.

(6,9 y 11)

Fig. 1

Etiquetas de nueve de las empresas comercializadoras de palmito de pejibaye



ALGUNAS RECETAS DE PALMITO

EMPANADAS DE PALMITO

Prepare dos tazas de salsa blanca espesa y luego condiméntela con el líquido contenido en la lata de palmitos. Agregue 1 taza de palmitos, cortados en cubos, 1 taza de apio picado y media taza de nueces.

EMPAREDADOS DE PALMITO

Disponga tajadas de queso fresco y palmitos picados entre rebanadas de pan sándwich. Rocíe con leche. Corte en cuadrados de tres dedos de ancho. Pase por huevo batido y fría en aceite caliente.

PASTEL DE PALMITO Y POLLO

Doris Golgewicht especial para La Nación

La pasta se debe refrigerar al menos una hora para que quede tostada y no debe amasarse mucho.

Ingredientes de la pasta:

6 cucharadas de manteca

2 tazas de harina

pizca de sal

pizca de azúcar

agua de hielo

Preparación: Coloque harina, sal y azúcar en forma de volcán y hasta haga boronas con el estribo. Vaya agregando agua de hielo hasta formar una pasta manejable. Refrigere al menos una hora antes de estribar.

Ingredientes del relleno: 1 pechuga de pollo cocinada con apio, zanahorias, cebolla y chile dulce (reserve el caldo para otra ocasión), 1 frasco de palmito de 16 onzas, lávelo y escúrralo sobre un colador, 1 latita de maíz dulce escurrida, 1 cebolla picada finamente, 1 ½ taza de queso cheddar rallado, 2 a 3 tazas de leche, nuez moscada, sal y pimienta, chile en polvo, 1 cucharadita de azúcar, 2 cucharadas de harina y dos de margarina.

Preparación: Sofría la cebolla en la margarina. Condimente y deje que se dore suavemente. Agregue harina y luego leche hasta formar una tasita blanca no muy rala. Deje enfriar y agregue el pollo, maíz, palmito y queso a la salsa. Enfríe, divida la pasta en dos (un pedazo más grande que otro) Estire el más grande y colóquelo en el molde para pastel. Coloque la salsa encima: con la otra pasta haga un enrejado. hornee a 350° C durante 40 minutos o hasta que el pastel se dore.

TORTILLA DE PALMITO

Ingredientes

1 tarro pequeño de palmitos

1 cucharada de aceite

55. g de queso parmesano recién rayado

Pimienta negra

8 huevos

Preparación: se hierven los palmitos, se escurren y se cortan en trozos longitudinales. En una sartén pequeña de fondo grueso se calienta la mitad del aceite y se saltean los palmitos de 2 a 3 minutos al fuego vivo. Se retiran y se reservan. Se mezcla queso parmesano, pimienta y los huevos batidos. Se añade el aceite restante, una vez caliente se baja el fuego se vierten los huevos. Pasado un minuto se incorporan los palmitos, se deja coser todo unos 8 minutos, cuando la base está cocinada se vuelven y se termina de cocinar gratinando la tortilla de uno a dos minutos, hasta que la parte superior este bien hecha. Sirva en los platos.

CONCLUSIONES

1. Al palmito se puede considerar junto con otras frutas y verduras como un alimento regulador por todas las ventajas antes descritas. Es a la vez un complemento ideal de los alimentos formadores y energéticos que requiere el adulto mayor.
2. Es importante que dentro de los programas de planificación para los adultos mayores se tome en cuenta éste producto.
3. El valor nutritivo del palmito de pejibaye es superior al del silvestre comercializado en suramerica (principalmente por la menor cantidad de taninos que baja la digestibilidad de la proteína).

BIBLIOGRAFIA

1. Calvo M., 2000. Necesidades Nutricionales humanas. España: Universidad de Zaragoza.
2. De la Asunción R., 1992. Caracterización química del palmito de pejibaye (*Bactris gasipaes*, Kunth), cultivares *Utilis-Tucurrique* y *Putumayo-Yurimaguas*. Proyecto de graduación para la Licenciatura en Tecnología de Alimentos. Carrera interdisciplinaria en Tecnología de Alimentos. 64 p.
3. Ferreira V.L. & Graner M., 1982. Palmito. "Boletín ITAL" 19 (3):309.
4. Jardín Botánico de Córdoba (España), 1992. Cultivos marginados Otra perspectiva de 1492. Colección FAO: *Producción y Protección Vegetal*, N° 26. pp: 209 a 219.
5. Kharrat M., Sánchez P. & Pascual J., 1988. Mejora de la calidad nutritiva en Leguminosas de grano. Proyecto final del Curso de Mejora Genética de Leguminosas de Grano. España: Centro Internacional de Altos Estudios Agronómicos del Mediterráneo. Instituto Agronómico de Zaragoza. 42p.
6. Roe D., 1987. Geriatric Nutrition. 2 ed. Ithaca: Cornell University, Division of Nutritional Sciences. Prentice Hall Inc.
7. Mora Urpí J., 1989b. Normas de calidad del palmito. San José: Universidad de Costa Rica. Serie Técnica Pejibaye, "Boletín Informativo" 1 (1):6.
8. Mora Urpí J. 1997. Curso Nacional sobre el cultivo del palmito de Pejibaye para la producción de palmito. Universidad de Costa Rica. Ciudad de la Ciencia.
9. OPS, 1992. La salud de los ancianos: una preocupación de todos. 30p.
10. Sánchez P. 1998. Importancia de la calidad nutritiva del palmito de pejibaye *bactris gasipaes*, kunth. Informe Proyecto N. 520-98-370. Vicerrectoría de Investigación. Universidad de Costa Rica. San Pedro de Montes de Oca.
11. Sedo P. 1998. Envejecer Sano. Con una buena alimentación. Asociación Gerontológica Costarricense. 46 p. San José, Costa Rica.