

Comunicado 194
Ciudad de México, 6 de octubre de 2021

Estudio del IPN confirma que consumo de semilla germinada de amaranto reduce niveles de colesterol

- **Un proyecto realizado en la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas pretende potencializar la funcionalidad de ese alimento**
- **La Secretaria de Educación Pública, Delfina Gómez Álvarez ha subrayado la importancia de que se enseñe a los niños y niñas buenos hábitos alimenticios**
- **El Director General del IPN, Arturo Reyes Sandoval, ha asegurado que los politécnicos se caracterizan por su talento, creatividad y trabajo frente a los retos que se presentan**

Mediante un estudio realizado en modelos animales, científicas del Instituto Politécnico Nacional (IPN) confirmaron que, además de caracterizarse por su alto contenido de proteínas, la semilla germinada de amaranto posee propiedades que contribuyen a reducir el índice elevado de colesterol y triglicéridos en la sangre.

En ese sentido, la Secretaria de Educación Pública, Delfina Gómez Álvarez ha subrayado la importancia de que se enseñe a los niños y niñas buenos hábitos alimenticios, para garantizar una alimentación saludable y más económica para sus familias.

En tanto, el Director General del IPN, Arturo Reyes Sandoval, ha asegurado que los politécnicos se caracterizan por su talento, creatividad y trabajo frente a los retos que se presentan y siempre tienen por delante la premisa de servir al país.

La investigación, realizada por la Doctora Cristian Jiménez Martínez, experta en el estudio de alimentos, en colaboración con la Doctora Leticia Garduño Siciliano, especialista en Ciencias Químico-biológicas, ambas adscritas a la Escuela Nacional de Ciencias Biológicas (ENCB), pretende diversificar el consumo de alimentos tradicionales que datan de la época prehispánica, como el amaranto, así como potenciar la funcionalidad de la semilla para coadyuvar al cuidado de la salud de la población.

Al respecto, Jiménez Martínez destacó que el amaranto posee un buen balance de aminoácidos esenciales (principalmente triptófano y lisina) y contiene proteínas de calidad similar a las de





origen animal; es por ello que iniciaron el estudio de la semilla para determinar su funcionalidad en la prevención de enfermedades y comprobaron que es un alimento funcional con gran potencial, ya que además de nutrir, el consumo diario de la semilla germinada redujo cerca de 50 por ciento el nivel de colesterol total en sangre de los roedores en experimentación.

La catedrática del IPN adscrita al Sistema Nacional de Investigadores (SNI) Nivel II detalló que alimentaron a los roedores con una dieta hipercalórica durante cuatro semanas y paralelamente se les administró una cantidad específica del amaranto germinado –acorde al peso-. “Con la dieta alta en calorías se elevó considerablemente el nivel de colesterol de los animales, pero al término del experimento corroboramos que ese índice era 47 por ciento menor al del grupo de ratones que sólo consumió dieta hipercalórica”, añadió.

La también ingeniera agroindustrial por la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo (UAEH) precisó que, por la incorporación de comida industrializada, es cada vez más frecuente que las personas presenten problemas de índices elevados de colesterol y triglicéridos a edades más tempranas, por lo que consumir amaranto o sus germinados podría contribuir a prevenir enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes y afecciones cardiovasculares.

La doctora Cristian Jiménez indicó que la semilla de amaranto que se comercializa en diversos lugares ya está reventada, la innovación del proyecto que se desarrolla en el Politécnico es que ésta se germina por un tiempo específico, ya que de esa manera sus propiedades se modifican y se potencia su actividad biológica. Por ello al término de la investigación no descartan la posibilidad de elaborar algún producto funcional para ponerlo al alcance de la población.

--o0o--

