



## Ruth Irene Martínez Espinosa

rimartinez@utpl.edu.ec

Docente investigadora de la Sección de Ciencia y Tecnología de Alimentos

José T. López  
perspectivas@utpl.edu.ec

# “El palmito es alimento *gourmet* saludable y antioxidante al alcance de todos”

### BIOGRAFÍA

Ingeniera en Industrias Agropecuarias. Magíster en Gerencia de Proyectos para el Desarrollo. Estudios de Maestría en Tecnología de Alimentos. Investigadora de la Universidad Técnica Particular de Loja en el ámbito del aprovechamiento de alimentos tradicionales y subproductos, alimentos saludables y educación para una alimentación saludable.

Ecuador y Costa Rica son los mayores exportadores mundiales de palmito, los brotes terminales tiernos obtenidos de diferentes especies de palmeras. Ambos países concentran el 72% de la producción mundial de palmito procesado. Se envasa la parte comestible, el corazón del brote de un color blanco, crujiente y de sabor similar al de la nuez. Las capas exteriores se desechan, lo que provoca importantes perjuicios económicos y medioambientales, aunque en ese subproducto hay materia prima para obtener compuestos bioactivos que pueden aplicarse para procesar productos saludables para el consumidor. Ecuador procesa palmito, pero apenas lo consume. No hay costumbre y lo que es un fruto abundante con mercado internacional, en el país se queda como producto *gourmet*. Es una exquisitez no apreciada aunque esté al alcance de todos.

Las capas exteriores del palmito están infravaloradas. En el proceso de envasado se descartan, pero, si se someten a procesos ecoeficientes, pueden ser fuente de ingredientes de alta demanda en la industria alimenticia por su efecto beneficioso sobre la salud física y mental del consumidor. “Buscamos materias primas que se puedan incorporar a los alimentos. Una de las opciones, que es una tendencia mundial, es buscar alternativas con excelente calidad nutricional y con compuestos que tengan efectos saludables y, a un tiempo, disminuir la presión sobre el impacto ambiental y el costo”.

### ¿Trabajan con el desecho de la industria de envasado?

Nosotros preferimos no llamarles desechos porque en el ámbito investigativo se dice desecho a aquello que ya no tiene ninguna posibilidad de utilización, y tiene que ser tratado para ser eliminado. Nosotros

les damos el nombre de subproducto o coproducto, como lo denominan algunos, porque es lo que queda luego de la elaboración de un producto principal en la industria: un producto que todavía puede ser utilizado y que tiene muy buenas características.

### ¿Trabajan con las dos capas externas?

Bueno, hay una capa completamente externa que no es posible utilizarla por sus características, incluso tiene espinas. Serían las dos capas siguientes que son las que cubren la parte comestible.

### ¿Cuál es el proceso?

Cuando llega el subproducto proveniente de la empresa, procedemos a hacer un lavado y un secado a una temperatura menor de 70 grados Celsius que permita conservar las características nutricionales y de los compuestos funcionales. Luego se procede a la molienda con un tamaño

de partícula que debe ser parecido al que se utiliza en alimentos y posterior a eso hacemos todos los análisis y nos centramos en fibra dietaria y en todos los compuestos fenólicos y la capacidad antioxidante derivada de ello.

### Ahí se comprueba que el palmito tiene valores de lípidos semejantes al dátil o la granada. ¿Qué quiere decir?

Buscamos productos con un alto contenido de fibra dietaria, pero con bajo contenido en grasa. La idea es no aportar más grasa a los alimentos.

### ¿Y que tenga más proteínas que la cáscara de naranja o de chufa?

Lo interpretamos como que tenemos mayor posibilidad de enriquecer los alimentos. Al adicionar proteínas, mejora el alimento.

### Adicionar subproducto del palmito, ¿qué beneficios tendría?

Incrementa el contenido de fibra dietaria que hace que mejore la salud digestiva del consumidor ayudando a un mejor tránsito intestinal. La idea es buscar alternativas para que la industria pueda ofrecer al consumidor alimentos que tengan un buen contenido de fibra para contrarrestar los malos hábitos alimentarios.

### Por ejemplo, como retenedor de agua y de grasa.

La Capacidad de Retención de Agua (CRA) significa que puede ser usado en la elaboración de alimentos que requieren frescura en su conservación. Por ejemplo, se podría añadir al pan para que durante el almacenamiento siga fresco. Medimos la retención de grasa (CRAG) porque eso puede servir, por ejemplo, para productos cárnicos cocidos en los que se necesita

**“Tiene una proporción de fibra dietaria soluble e insoluble que se acerca mucho a la que recomienda la OMS para una buena salud intestinal”**

que se mantenga la grasa para que le dé buen sabor. Y en los productos fritos, al contrario, para que no retengan la grasa. También mide su capacidad de hinchamiento (CH), que viene bien cuando queremos que un producto sea viscoso, que aumente de volumen.

### ¿Actúan también así los tres en el intestino?

Si tiene una alta CRA también se va a comportar igual en el intestino. Las propiedades son importantes desde el punto de vista fisiológico y tecnológico. En el organismo la capacidad de retención de agua e hinchamiento se relacionan con el aumento del volumen fecal y con la buena salud intestinal. La habilidad de absorber o captar ácidos biliares e incrementar su excreción es asociado con la disminución del colesterol plasmático.

### ¿Es una fuente de fibra?

Es una fuente media de fibra dietaria pero destaca porque tiene una relación equilibrada entre fibra dietaria soluble y la fibra dietaria insoluble, situación que pocas veces se encuentra en los alimentos que son usados como fuente de fibras.

### ¿Qué quiere decir?

El subproducto de palmito tiene una porción de fibra dietaria soluble por cada dos porciones insolubles; se acerca mucho a la recomendación de la Organización Mundial de la Salud para una buena salud intestinal.

### ¿Los resultados se aplicarán en la industria?

Nuestro interés es difundir los resultados para que la industria pueda utilizarlos. Lo que están más cerca de usarse son los

derivados de subproductos de mango, de guayaba y de cacao, porque tienen componentes aromáticos y un alto contenido en fenoles que ayuda a prevenir enfermedades degenerativas reforzando la capacidad antioxidante de las células. El palmito no tiene casi aroma.

### Pero así no altera el sabor de los alimentos.

Sí, pero los productores siempre buscan poder añadir sabor y color.

### Ustedes ayudan a proteger el ambiente eliminando los subproductos.

Esa es la idea, porque alrededor del 60% de la materia prima que ingresa en una planta de procesamiento es eliminada como subproducto; una pequeña parte va a alimentación animal y el resto va a los vertederos.

### Ecuador y Costa Rica producen el 72% de palmito, pero no consumen.

Ecuador no es consumidor, es exportador.

### ¿Y por qué? ¡Casi debería ser producto gastronómico nacional!

No está, por tradición, incluido en la dieta de los ecuatorianos, especialmente de la sierra y costa, es más bien un producto tipo *gourmet*, que solo se consume en momentos especiales. En alimentación tenemos mucha influencia de las culturas aborígenes y ese no era uno de los platos que consumían ellos. Ahora tratamos de recuperar los alimentos tradicionales, pero el palmito no está entre ellos.

### Para gustos, colores. A mí me parece *delicatessen*.

Claro, es eso, es *gourmet*. Un producto *gourmet* saludable y al alcance de todos.