



APROVECHAN POLITÉCNICOS SUERO DE LA LECHE PARA CREAR JUGO NUTRITIVO

- ***Este líquido, considerado un desecho por la industria alimentaria, contiene proteínas y minerales y es ideal como suplemento alimenticio***
- ***Los alumnos del CICS, Unidad Milpa Alta, lo reutilizaron para crear un producto funcional para el consumidor***

El suero de la leche, que por lo general es desechado por la industria alimentaria, fue aprovechado por estudiantes del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud (CICS), Unidad Milpa Alta, del Instituto Politécnico Nacional (IPN), para elaborar una bebida con alto valor de proteínas y minerales.

El jugo, llamado *Proteifrut*, está hecho a base de suero de leche y dos frutas naturales: ciruela pasa y fresa. El objetivo es reutilizar este líquido, que se obtiene de la elaboración del queso, para formar un producto funcional para el organismo, por sus componentes nutricionales. Además, su producción es económica porque este líquido es considerado como desecho.

Perla Itzel Cruz Martell, Fátima Galeana Lozano, Dayann González de los Santos y Víctor Jesús Escudero Huerta, de la Licenciatura en Nutrición, destacaron que esta bebida está endulzada con extracto de stevia natural y no aporta kilocalorías.

La bebida con ciruela pasa está considerada para las mujeres embarazadas, proclives a presentar estreñimiento, reflujo y acidez. Este fruto seco, por su alto contenido en fibra, ayuda al buen tránsito intestinal y nivela la presión arterial. La propuesta de los jóvenes politécnicos es disminuir la incidencia de estos casos.

El jugo de fresa está dirigido al público en general, ya que esta fruta contiene vitaminas C, B9, potasio, magnesio, calcio y sobre todo hierro, lo cual ayuda a personas con anemia; su alto contenido de fibra proporciona saciedad y reduce problemas intestinales. El calcio y el potasio contribuyen a que los niveles de presión arterial bajen en sangre y también el ácido úrico.

Como su nombre lo indica, *Proteifrut* contiene gran cantidad de proteínas para deportistas, que pueden consumirlo como suplemento alimenticio. Sin embargo, este producto no es recomendable para personas intolerantes a la lactosa, mientras que la fresa es un alimento alergénico.

Las propiedades del suero de la leche también pueden utilizarse para elaborar panes, entre otros productos.

--o0o--

