

CENTRO EDUCATIVO CRUZ AZUL
"BACHILLERATO CRUZ AZUL" UNAM
CAMPUS CRUZ AZUL HIDALGO.

Asesora: Jeanette Trujillo Islas.

Área: Ciencias Biológicas, Químicas y de
La Salud.

Disciplina: Ciencias de la Salud.

Tipo investigación: Experimental.

PAN MARINA

CLAVE DEL
PROYECTO:
CIN2016A10147

Autora: Marina López Martínez.

Ciudad Cooperativa Cruz Azul, Hidalgo, 2 de febrero 2016.

Resumen.

En la actualidad muchos problemas de salud son causados por el consumo diario del pan, ya que este producto está elaborado a base de trigo y desgraciadamente algunos de estos problemas son irremediables. Esto es porque desde que se cultiva el trigo hasta que se transforma en harina se utilizan químicos que no son buenos para nuestra salud. Por tal motivo me surgió la idea de elaborar un pan que no contenga trigo para evitar enfermedades y ayude a generar una mejor salud en sus consumidores por medio de los ingredientes que contiene, como, por ejemplo: Avena: Ayuda al buen estado del corazón. Arándanos: Ayuda a la buena circulación de la sangre, mejora la memoria. Con este pan seguiremos una dieta libre de trigo que se asocia con beneficios significativos como: Pérdida de peso de 10, 15, incluso 20 kilos en los primeros meses. Alivio del síndrome metabólico, notoria mejora en el conteo del colesterol total, alivio de enfermedades de la piel e incluso pérdida de cabello. Así como reducción de dolor de artritis reumatoide. Como resultado de este proyecto he obtenido un pan con un excelente sabor y con grandes beneficios notorios para sus consumidores.

Summary

Today many health problems are caused by daily consumption of bread, as this product is made from wheat and unfortunately some of these problems are incurable. This is because since the wheat is grown until it becomes flour chemicals that are not good for our health are used. Oats: Help the good condition of the heart for this reason the idea of a pan containing no wheat to prevent disease and help generate better health consumers through ingredients containing, for example, I came. Blueberries: Helps good circulation of the blood, improves memory. With this bread will follow a wheat free diet is associated with significant benefits: weight loss 10, 15, even 20 kilos in the first months. Relief

metabolic syndrome, significant improvement in counting total cholesterol, alleviating skin diseases and even hair loss. And reducing pain from rheumatoid arthritis. As a result of this project I obtained a bun with great taste and great benefits for their notorious consumers.

Introducción.

Planteamiento del problema.

Desde décadas pasadas un extraño fenómeno ha ocurrido: las personas se han vuelto cada vez más obesas, menos saludables y más propensas a diabetes que nunca. El causante de estos problemas es el trigo, ya que el trigo de hoy en día ya no es el alimento básico y rico en nutrientes con el que nuestros bisabuelos y abuelos hacían su pan, el trigo de hoy ha sido alterado genéticamente para proporcionar a los fabricantes de alimentos procesados un mayor rendimiento a un menor costo, en consecuencia, este grano se transformó en un ingrediente altamente dañino para la salud de los consumidores.

Hipótesis.

Con un pan que no contenga trigo se lograría mejorar la salud de los mexicanos sin que tengan que dejar de consumir este producto, ya que es muy difícil dejar el pan porque después de toda una vida ingiriéndolo se convierten en adictos al pan.

Justificación.

Ya que es muy difícil dejar de consumir pan, he pensado en elaborar un pan libre de almidones y altos niveles de glucosa que no afecte la salud de la sociedad mexicana e incluso mejore la salud de los consumidores por ejemplo: Que mejore la memoria, así como cuide el corazón, lo prevenga de infartos y arritmia cardiaca, elevar la cantidad de antioxidantes en el cuerpo, reducir daño al ADN, protección contra envejecimiento y

cáncer, protegen del daño oxidativo del colesterol, bajar presión sanguínea, aporta energía, aporta vitamina E, B6, B5, favorece la digestión.

Sustento teórico.

La avena: Contiene cantidades similares de vitaminas y minerales comparada con otros cereales. Favorece al sistema nervioso en caso de ansiedad, depresión, nerviosismo, insomnio, problemas de memoria, hiperactividad. Calma los tejidos internos del sistema digestivo, por lo que está indicada en caso de acidez, úlceras, ayuda a reducir los niveles de colesterol.

Arándanos:

Ayuda a los problemas_de_ríñones, previene enfermedades como el cáncer, problemas de circulación, protege y fortalece las paredes de los pequeños vasos sanguíneos, previene la pérdida de visión a causa de la degeneración de la retina, frena el avance de las cataratas. Fortalece el colágeno, ayuda a la zona gastrointestinal, evita las úlceras estomacales.

Aceite de olivo virgen envasado en frío:

Tiene propiedades anticancerígenas, tiene una acción antiinflamatoria que podría ayudar a reducir dolores asociados con las articulaciones y los músculos, impide el deterioro mental, es capaz de reducir los casos de diabetes tipo II hasta en un 50%, es capaz de

disminuir los niveles altos de presión arterial. Estimulan la eliminación de colesterol malo, disminuye el frizz en el cabello.

Objetivo general.

Beneficiar la salud de la sociedad mexicana por medio del pan que les pueda permitir bajar sus niveles de azúcar en la sangre y colesterol; así como sentirse mucho mejor a la hora de disfrutar una rebanada.

Objetivos específicos:

- ✓ Crear un pan sin carbohidratos y con poca cantidad de azúcar
- ✓ Mejorar en los hábitos alimenticios
- ✓ Desarrollar una cultura de pan sano

Metodología de investigación.

Investigación experimental. Es aquella en la que se realiza un experimento, “tomar una acción” y después observar las consecuencias de la acción. En este método el investigador construye deliberadamente una situación a la que son expuestos varios individuos. Esta situación consiste en recibir un tratamiento o estímulo bajo determinadas circunstancias, para después analizar los efectos de la exposición o aplicación de dicho tratamiento. También permite al investigador hacer estudios de manera controlada de un hecho; es decir, controlar las variables dependiente e independiente. Tienen la libertad de construir el medio ambiente para los sujetos u objeto del experimento. Siguiendo el método experimental para la investigación, obtuve lo siguiente:

Ingredientes:

2 tazas de avena molida.

700 ml de agua.

Arándanos al gusto.

1 cucharada de aceite de Olivo, envasado en frío.

1 cucharada de levadura de cerveza.

½ cucharada de sal marina.

Canela molida al gusto.

1 cucharada de miel de abeja 100% natural.

1 cucharada de moscabado.

Procedimiento:

En un bol mezcla la avena con la sal, la canela, los arándanos y moscabado, colócalo aparte.

Aparte en agua tibia coloca la levadura de cerveza con la miel y el aceite. Revuelve las 2 mezclas y bate hasta tener una mezcla homogénea, deja fermentar por 30 minutos, colócalo en un molde previamente engrasado y enharinado.

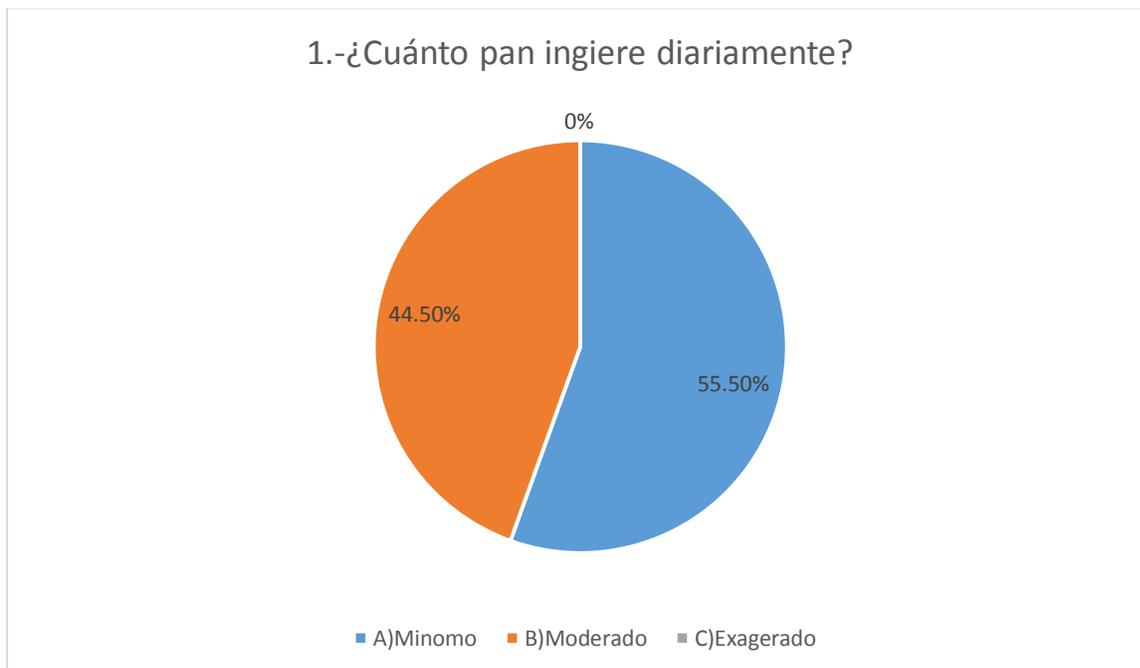
Déjalo en el horno a temperatura media por 30 minutos aproximadamente. Desmóldalo y sirve.



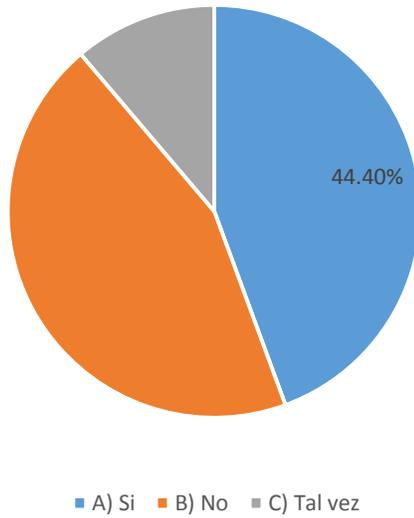
Resultados obtenidos.

Se han obtenido buenos resultados con el pan, ya que se ha logrado un buen sabor, una buena consistencia a pesar de que no contiene harina de ningún tipo, se han implementado ingredientes que benefician al organismo, ha dado buenos resultados en consumidores de todas las edades. Ya se ha elaborado en 3 ocasiones cada vez va mejorando más, en la última ocasión se ha logrado dar un toque dulce sin azúcar refinada o procesada, sino por medio de miel 100% natural y un poco de moscabado (que es un tipo de azúcar de caña integral no refinada originado de las islas Mauricio). Se espera obtener un pan que tenga un buen sabor, que tenga beneficios para la salud, que no sea costoso o afecte la economía de los consumidores y puedan consumirlo todo tipo de personas sin importar clase social.

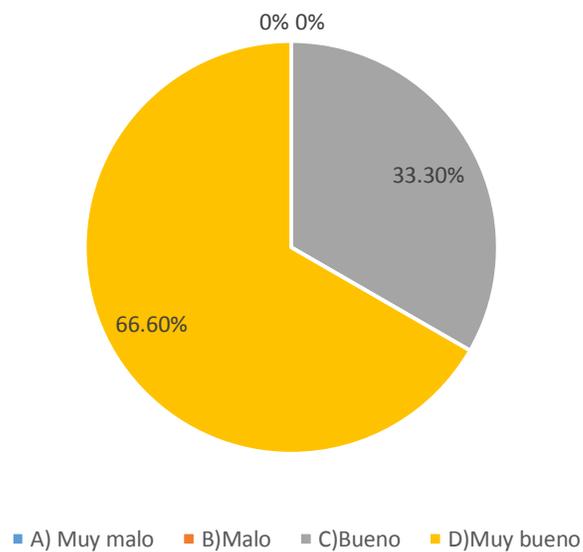
Resultados de encuestas realizadas a consumidores del pan:



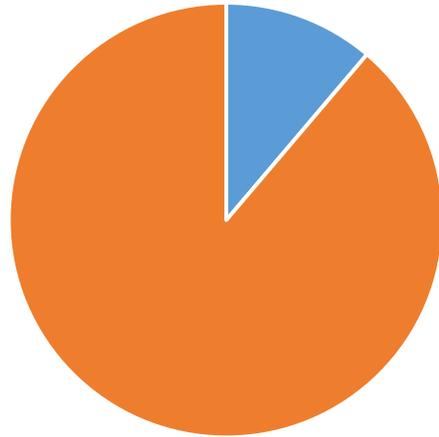
2.-¿Sabe cuales son los daños que causa el pan en la salu?



3.- ¿Qué opina del sabor del pan que le he dado a probar?

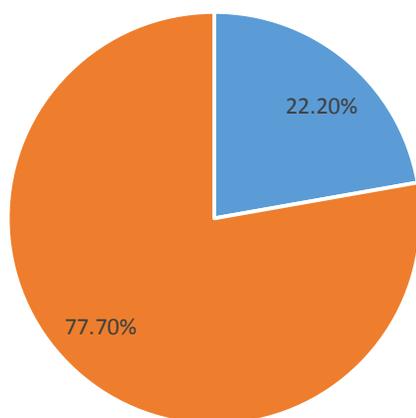


4.- ¿Prefiere un pan con endulzantes artificiales o endulzantes naturales?



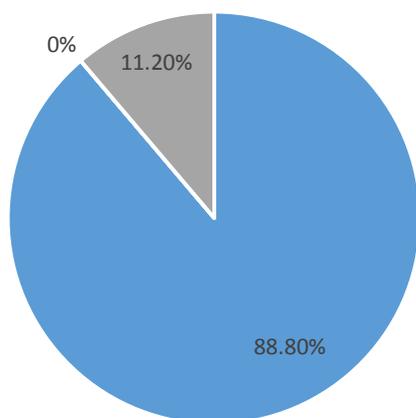
■ A) Endulzantes artificiales ■ B) Endulzantes naturales

7.- ¿Tiene algun problema de salud causado por el pan?



■ A) Si ■ B) No

8.- Si existiera un pan libre de almidones, ¿Lo compraria?



■ A) Si ■ B) No ■ C) Tal vez

Conclusión.

Con un pan sin trigo, se logrará tener una mejor salud, se disminuirá la obesidad en México, las personas no tendrán que dejar de comer pan por cuestiones de salud, tendremos una mejor calidad de vida y todos podrán adquirir un pan sano.

Bibliografía.

<http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/10>

<http://revistadelconsumidor.gob.mx>

William Davis, MD, Adicto al Pan. Aguilar. 2014. Salud. 338 p.

David Perlmutter, El Cerebro Obeso.