

# Innovación en Gastronomía con Insectos

## SOPORTE DEL CURSO



### Módulo 4 Unidad 3:

#### Productos de insectos en nuestras cocinas domésticas

##### *Descargo de responsabilidad:*

*Este proyecto está cofinanciado con el apoyo de la Unión Europea.*

*Las opiniones y puntos de vista expresados en este documento son, sin embargo, los de los autores y no necesariamente reflejan los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea en el Ámbito Educativo y Cultural (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellos.*

## Soporte del curso

### Módulo 4 Unidad 3: Productos derivados de insectos en nuestras cocinas domésticas

## Tabla de contenido

|                                                                                         |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Módulo 4 Unidad 3: Productos derivados de insectos en nuestras cocinas domésticas ..... | 1 |
| Ideas clave y conclusiones: .....                                                       | 1 |
| ➤ Base científica: Las ventajas nutricionales y ambientales de la proteína de insectos  | 1 |
| ➤ Integración de proteínas de insectos en la cocina cotidiana .....                     | 2 |
| ➤ Aplicaciones de cocina casera: recetas y usos prácticos .....                         | 2 |
| Conclusión .....                                                                        | 3 |

## Módulo 4 Unidad 3: Productos derivados de insectos en nuestras cocinas domésticas

### Introducción: ¿Por qué deberíamos considerar proteínas alternativas en las cocinas domésticas?

A medida que aumenta la demanda mundial de alimentos, las cocinas domésticas deben evolucionar para incluir fuentes de proteínas sostenibles, nutritivas y económicas. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) prevé que, para 2050, la población mundial alcanzará los 9.000 millones, lo que creará una necesidad crítica de alternativas proteínicas que sean:

- Rico en nutrientes: alto contenido en proteínas, vitaminas y minerales.
- Respetuoso con el medio ambiente: baja huella de carbono y consumo de recursos
- Asequible y accesible: rentable en comparación con las fuentes de carne tradicionales.
- Digerible y funcional: se incorpora fácilmente a varias recetas.

La proteína de insectos ofrece una solución práctica y sostenible, que se alinea con los objetivos nutricionales modernos y al mismo tiempo aborda los desafíos de seguridad alimentaria.

### Ideas clave y conclusiones:

- **Base científica: Las ventajas nutricionales y ambientales de las proteínas de insectos**

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (AESA) ha aprobado **cuatro especies de insectos como seguras** para el consumo humano.

- Grillos (*Acheta domesticus*)
- Saltamontes (*Locusta migratoria*)
- Gusanos de la harina amarillos (*Tenebrio molitor*)
- Gusanos de la harina pequeños (*Alphitobius diaperinus*)

Estas especies están disponibles en forma congelada, seca y en polvo, lo que las hace versátiles para cocinar en casa.

### Comparación de fuentes de proteínas

| Nutritivo          | Carne de res (100 g) | Pollo (100g) | Harina de grillo (100 g) | Harina de gusanos de la harina (100 g) |
|--------------------|----------------------|--------------|--------------------------|----------------------------------------|
| <b>Proteína</b>    | 25-30 g              | 27-33 g      | 60-70 g                  | 50-60 g                                |
| <b>Hierro (mg)</b> | 2,6 mg               | 1,3 mg       | 5-6 mg                   | 4 mg                                   |
| <b>Calcio (mg)</b> | 12 mg                | 11 mg        | 80 mg                    | 75 mg                                  |

## Soporte del curso

### Módulo 4 Unidad 3: Productos derivados de insectos en nuestras cocinas domésticas

| Nutritivo   | Carne de res (100 g) | Pollo (100g) | Harina de grillo (100 g) | Harina de gusanos de la harina (100 g) |
|-------------|----------------------|--------------|--------------------------|----------------------------------------|
| Omega-3 (g) | 0,1 g                | 0,1 g        | 0,5 g                    | 0,3 g                                  |
| Fibra       | 0 gramos             | 0 gramos     | 5g                       | 2 gramos                               |

La proteína de insectos proporciona un perfil de aminoácidos completo, lo que la convierte en una alternativa funcional a la carne, el pollo y el pescado en la cocina casera.

#### ➤ Integración de proteínas de insectos en la cocina diaria

Los ingredientes a base de insectos se pueden utilizar en diversas formas, entre ellas:

- **Forma en polvo** : se agrega fácilmente a sopas, salsas y productos horneados.
- **Alternativa a la harina** : se utiliza en pan, pasta y masa de repostería.
- **Forma congelada o seca** : se puede integrar en snacks o consumir directamente.

#### Cómo superar las barreras psicológicas en las cocinas domésticas

Muchas personas no están familiarizadas con los alimentos a base de insectos y pueden dudar en incluirlos en sus comidas diarias. ¿La solución? Una introducción gradual a través de formatos de alimentos que les resulten familiares:

- Comience con forma de polvo o harina para enriquecer las recetas sin alterar la apariencia.
- Incorpore proteína de insectos en productos horneados (por ejemplo, galletas, pasteles, muffins).
- Mezclar con salsas, pastas o masa de pan para lograr una integración perfecta.

Los deportistas suelen sufrir sensibilidad intestinal, lo que afecta al rendimiento. La proteína de insectos tiene una alta tasa de digestibilidad (90 %), lo que la convierte en una opción ideal para quienes sufren hinchazón y gases con las proteínas tradicionales.

#### ➤ Aplicaciones de cocina casera: recetas y usos prácticos

##### **Sopas y caldos enriquecidos con proteínas**

- Utilice proteína de insectos en polvo como base de caldo para agregar proteínas a las sopas caseras.
- Alternativa: agregue harina de grillo o de gusano de la harina para aumentar los nutrientes.

##### **Pasta y pan a base de insectos**

- Reemplace la harina de trigo con harina de insectos para obtener pastas y pan con alto contenido proteico.

## Soporte del curso

### Módulo 4 Unidad 3: Productos derivados de insectos en nuestras cocinas domésticas

- Combínelo con harinas a base de legumbres (por ejemplo, harina de lentejas o de garbanzos) para obtener nutrientes adicionales.

#### **Hornear con proteína de insectos**

- Utilice harina de grillo o de saltamontes en pasteles, galletas y muffins.
- Aporta alto contenido de proteínas, fibra y minerales esenciales.

#### **Tazones de desayuno repletos de proteínas**

- Añade polvo de insectos a la avena, al yogur o a los batidos.
- Mézclalo con frutas, nueces y semillas para comenzar el día lleno de nutrientes.

#### **Batidos ricos en proteínas para niños**

- Mezcle leche o yogur con proteína de insectos en polvo, frutas y mantequilla de nueces.
- Crea una bebida rica en proteínas, digestible y divertida.

#### **Condimentos y mezclas de especias**

- Agregue proteína de insectos en polvo al arroz, guisos o mezclas de especias para mejorar su valor nutricional.

## Conclusión

Al adoptar nuevas fuentes de proteínas, mejoramos la nutrición, reducimos el impacto ambiental y contribuimos a la sostenibilidad alimentaria mundial.

- **La proteína de insectos es una alternativa altamente digerible, rica en nutrientes y sostenible.**
- **La educación y la concientización del consumidor son claves para la aceptación.**
- **La simple integración de recetas puede convertir la proteína de insectos en un ingrediente común en el hogar.**