

# La famosa Incaparina

Héctor Luna

Palabras 841

---

El desarrollo de la ciencia en Guatemala ha tenido grandes avances en distintos ámbitos, entre los cuales la nutrición es uno de los más destacados, en la lección del día de hoy estaremos hablando de la INCAPARINA presentando la información que han publicado en su página oficial <http://www.incaparina.com/>, el cual hemos tomado con fines educativos-informativos reconociendo el derecho de autor de la empresa Central de Alimentos, S.A. ubicada en 24 ave. 19-67, zona 12, entrada por "El Cortijo I", Guatemala C.A.

## Historia de la INCAPARINA

Debido a la alta incidencia de niños severamente desnutridos, en la época de los años 50's el Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá –INCAP- inició una serie de investigaciones para aumentar la disponibilidad de proteínas a través del consumo de alimentos de origen vegetal.

Se desarrolló entonces un nuevo alimento que consistía en una mezcla vegetal a base de harina de maíz y harina de algodón, con proteínas de alto valor biológico comparable con la proteína de origen animal, elaborado con productos agrícolas locales y a un precio accesible a la población de escasos recursos.

A esta mezcla se le agregó una serie de vitaminas y minerales. Particularmente vitamina A, Calcio y Riboflavina, usualmente deficientes en las dietas locales, pero que podían sustituir a la leche.

Debido a la escasez del algodón, Incaparina fue reformulada hasta llegar a la mezcla actual de harina de maíz y harina de soya fortificada con vitaminas y minerales. La administración de Incaparina a niños y adultos, confirmó que el producto aporta proteína en cantidades suficientes para el mantenimiento de una nutrición adecuada.

El 1959, el INCAP presentó el proyecto de INCAPARINA al consejo directivo de Corporación Castillo Hermanos para ofrecer una licencia de producción y distribución a largo plazo. El proyecto fue considerado de suma importancia como una solución integral al problema de malnutrición de la población guatemalteca.

## Quiénes pueden consumir Incaparina

- ❖ Personas de cualquier edad con interés en nutrición balanceada y estilos de vida saludables.
- ❖ Niños y adolescentes ya que ayuda al crecimiento y desarrollo físico.
- ❖ Deportistas y adultos activos.
- ❖ Madres embarazadas y en lactancia.
- ❖ Mujeres en edad reproductiva.
- ❖ Personas con intolerancia a la lactosa.
- ❖ Recuperación y convalecencia de niños y adultos desnutridos o que padecen de otras enfermedades.
- ❖ Ancianos que ya no tienen su dentadura completa.
- ❖ Durante el período de destete y la inducción de alimentos a partir de los seis meses, siempre bajo la supervisión de su pediatra o profesional de la salud.

## Preparación

**1.**



Agregue en una olla 4 cucharadas soperas bien llenas de INCAPARINA (75 g) y 4 cucharadas soperas bien llenas de azúcar (75 g)

**2.**



Mezcle bien

**3.**

**4 tazas**



Agregue 4 tazas de agua (1,000 ml)



*Mezcle vigorosamente hasta disolver completamente*



*Póngala a cocinar, revolviendo constantemente. Si los desea agregue canela, anís o vainilla al gusto.*



*Hervir durante 8 minutos revolviendo constantemente y servir.*

## Datos nutricionales

Incaparina aporta los tres macro nutrientes necesarios para una alimentación sana: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Además, aporta fibra dietética, vitaminas y minerales, incluyendo calcio, ácido fólico y hierro. Contiene únicamente 1gr de grasa por porción, siendo un producto libre de grasa saturada, grasa trans, colesterol y sodio. Por lo tanto, es un producto que ofrece a los niños en crecimiento una alimentación completa sin el riesgo de sobrepeso.

Cada porción de Incaparina contiene 4grs de proteína, las cuales son los principales agentes para la síntesis de tejidos en músculos, órganos y glándulas, siendo la base de un óptimo desarrollo y crecimiento. El hierro contenido en Incaparina es el agente principal en la producción de hemoglobina, evitando la anemia y ayudando al correcto funcionamiento respiratorio.

El zinc ayuda a controlar el crecimiento, el desarrollo sexual y la cicatrización de heridas. Estos son de la mejor fuente, ya que provienen de hierro y zinc aminoquelados.

La vitamina A es fundamental para la visión y necesaria para el crecimiento y desarrollo de los huesos. El ácido fólico contribuye a la formación de glóbulos rojos y de ácidos digestivos.

El resto de vitaminas del complejo B incrementan el metabolismo, mejoran el funcionamiento del sistema inmunológico y del sistema nervioso. Incaparina es una excelente fuente de carbohidratos, los cuales constituyen la principal reserva energética de niños en crecimiento.

Adicionalmente, contiene 2grs de fibra dietética, la cual contribuye a proteger contra la obesidad.



## Información Nutricional

Tamaño por Porción 18.75g (1 cda harina)

Porciones por Paquete 24

Cantidad Por Porción

Energía 300 kJ (70 kcal)

Energía de Grasa 50 kJ (10 kcal)

% VRN\*

Grasa Total 1g

Grasa Saturada 0 g

Colesterol 0mg

Sodio 0mg

Carbohidratos 12g

Azúcares 0g

Fibra Dietética 2g

Proteína 4g 8%

Vitamina A 4%

Vitamina B<sub>1</sub> 20%

Vitamina B<sub>2</sub> 20%

Vitamina B<sub>12</sub> 20%

Vitamina D 20%

Ácido Fólico 20%

Niacina 20%

Hierro 20%

Zinc 20%

**Calcio** 20%

\* Valor de referencia del nutriente de acuerdo a FAO/OMS Codex alimentarius.

**Ingredientes:** Harina de maíz, harina de soya, vitaminas y minerales (carbonato de calcio, glicinato ferrico, zinc aminoquelado, niacinamida, maltodextrina, vitamina A, vitamina D3, riboflavina, mononitrato de tiamina, cianocobalamina, ácido fólico) y BHA (antioxidante).  
**CONTIENE SOYA.**

## Certificaciones

### **Normas ISO**

Las normas ISO son un conjunto de directrices internacionales para la gestión de la calidad y ambiente. Y las normas OHSAS aplican a la gestión de la seguridad laboral, en bien de los trabajadores.

Alimentos, S.A. está certificada en un Sistema de Gestión de Inocuidad basado en la norma ISO 22000:2005, que garantiza que procesamos todos nuestros productos bajo estos controles.

### **Planta Productora**

La planta productora de Alimentos Maravilla cuenta con alta tecnificación y estrictos estándares de calidad en el desarrollo y fabricación de diversos productos, que han permitido que sea reconocida internacionalmente con un Sistema de Gestión de Calidad basado en la Norma ISO 9001:2000 para la calidad, la Norma ISO 9001:2004 para el Medio Ambiente, y la Norma OHSAS 18001:1999, para la Seguridad Industrial y la Salud Ocupacional.

Alimentos Maravilla, S.A., en su visión de ofrecer productos de la más alta calidad y de estándares mundiales, ha obtenido recientemente la “Certificación HACCP” otorgada por SGS, organización líder a nivel mundial que audita procesos de producción.

## Referencias

- ❖ <http://www.incaparina.com/incaparina.php>
- ❖ <http://www.centraldealimentos.com/>