Publicado en el 22/07/2016

# [Virtudes de comer cereales hechos con cáscara de sandía](http://www.notasdeprensa.es)

## Con un cereal elaborado a base de cáscara de sandía, estudiantes del Instituto Politécnico Nacional (IPN) ofrecen una alternativa más saludable que los productos comerciales, y con menores kilocalorías.

 Los alumnos Lizbeth Estefanía López Sámano, Mónica Pamela González Camacho y Fernando Embriz Gutiérrez, del cuarto semestre de la licenciatura en nutrición, destacaron que una porción equivale a dos por ciento del consumo diario recomendado de vitamina C y a uno por ciento de vitamina B6. Además, los estudiantes del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud unidad Milpa Alta encontraron un estudio publicado por el Journal of Chromatography, donde se detalla que la cáscara de sandía contiene citrulina, compuesto que tiene efectos antioxidantes, entre otros beneficios. Una vez que ha sido ingerida la citrulina las enzimas del organismo la convierten en arginina, un aminoácido esencial para el buen funcionamiento del corazón y los sistemas circulatorio e inmune. El óxido nítrico que produce la arginina aumenta el flujo sanguíneo y la energía en todo el organismo, así como la flexibilidad de todo el cuerpo, por lo que también el consumo de Sandi Flakes se relacionaría con una adecuada función eréctil", resaltaron. Otra ventaja es que el cereal resultará benéfico para pacientes con trastornos metabólicos que producen amoniaco de manera excesiva, pues para convertirse en arginina requiere de un gran consumo de ese gas. Asesorados por el profesor Carlos Augusto López Bartolo, titular de la asignatura de Química y conservación de alimentos, los jóvenes explicaron que el cacao contiene anandamida que es un neurotransmisor que actúa como regulador del humor de manera natural, además de ser antioxidante y digestivo. Al detallar el proceso de producción, en un comunicado, expusieron que solo utilizan la sección de color verde de las cáscaras; la deshidratan y trituran hasta obtener un polvo fino que mezclan con el cacao y el azúcar, y con la masa resultante forman las hojuelas que posteriormente son horneadas. Explicaron que en una porción de 25 gramos el producto aporta 34.6 kilocalorías (Kcal), a diferencia de los cereales comerciales que contienen hasta 100 Kcal, y que tiene una vida de anaquel de hasta cuatro meses y un valor comercial menor a 10 pesos. El contenido de esta noticia fue publicado por elheraldoslp.com.mx

**Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en: [https://www.mexicopress.com.mx/virtudes-de-comer-cereales-hechos-con-cascara](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorías: Nacional Nutrición Telecomunicaciones



[**http://www.mexicopress.com.mx**](http://www.notasdeprensa.es)