

## Índice

---

- ✓ Fitness y salud
- ✓ Gelatina: la belleza natural viene de dentro
- ✓ La preparación de platos especiales: ideal con gelatina
- ✓ Receta: Manzana con queso de cabra y ensalada de hierbas
- ✓ Preparar la gelatina correctamente: cómo hacerlo
- ✓ Gelatina ¡de un vistazo!
- ✓ Gelatine Manufacturers of Europe (GME)-Asociación Europea de Fabricantes de Gelatina
- ✓ Gelatine infocenter: toda la información sobre la gelatina

## **Estar sano y en forma...**

Desde mediados de los 80 la tendencia de la práctica de deporte va en aumento. Desde hace siglos el hombre conoce el secreto del bienestar: una alimentación equilibrada y ejercicio regular. Estudios internacionales llevados a cabo en China, Finlandia y EE.UU. demuestran que sólo cambiando un poco nuestros hábitos podemos evitar, por ejemplo, cerca de un 60% de riesgo de diabetes. Un tercio de los casos de cáncer se podrían evitar llevando una alimentación sana y habiendo hecho ejercicio durante toda la vida. De esta forma también se pueden prevenir enfermedades de los huesos y articulaciones, tales como la artrosis o la osteoporosis.

## **La gelatina le ayuda a mantener una vida sana**

El ejercicio es bueno para la salud, pero tomando ciertas precauciones.

El deporte y un esfuerzo corporal excesivo puede dañar los huesos y las articulaciones. Las consecuencias pueden ser dolores, hinchazón de las articulaciones y una movilidad limitada. La degeneración de los cartílagos es en muchos casos un proceso lento, que sólo se notan años más tarde. Afortunadamente disponemos de un producto totalmente natural como medio de prevención y también para cuando los dolores son agudos. La gelatina es especialmente beneficiosa para los huesos y las articulaciones, porque contiene los aminoácidos glicina y prolina en altas concentraciones. Ambos aminoácidos son importantes para la estructuración de los cartílagos de las articulaciones, que sufren cuando éstas se someten a grandes esfuerzos. En caso de carencia de aminoácidos, aparte de otras molestias, se pueden sufrir también dolores en las articulaciones.

Los expertos recomiendan, por tanto, la ingesta diaria de 10 g de gelatina. Esta ingesta regular de gelatina puede regenerar rápidamente las articulaciones en caso de sobreesfuerzo. La proteína resulta recomendable para todos los deportistas que acudan al gimnasio o que sometan sus articulaciones a esfuerzos con algún otro deporte.

**La gelatina tiene un efecto preventivo y al mismo tiempo regenerador** sobre los huesos, cartílagos, tendones y ligamentos. Por ello la ingesta de gelatina debe comenzar a una edad lo más temprana posible. Cuanto antes se comience a tomar gelatina, más podremos atrasarse las molestias al moverse o practicar un deporte a una edad avanzada.

## **Gelatina para el rostro: belleza desde dentro**

Actualmente existen en el mundo occidental unos cánones generales de belleza. Una piel aterciopelada, un cabello de brillo sedoso, unos dientes blancos y rectos y ojos grandes contribuyen mucho a la belleza de una mujer. Muchas mujeres, y también muchos hombres, no están satisfechos con su aspecto, como demuestra el creciente número de operaciones de estética. Según informa la Academia americana de Cirugía Estética, en el año 2002 tan sólo en los EE.UU. alrededor de 860.000 personas pasaron por una operación de cirugía estética<sup>1</sup>. Esta tendencia aumenta también en Europa. Pero la belleza natural no sólo depende de la cosmética, sino que viene de dentro.

## **Desde fuera y desde dentro: proteína colágena para la piel**

La proteína colágena en forma de gelatina ayuda a la belleza natural de jóvenes y mayores. La proteína colágena es una proteína corporal que proporciona tersura y firmeza a la piel, ligando el agua y aumentando la hidratación de la piel. La piel se vuelve lisa y suave. Ya a partir de los 25 años se reduce la cantidad de colágeno en la piel y el colágeno que queda ya no tiene tanto efecto como en los primeros años de la vida. Como máximo a partir de esta edad hay que aportar a la piel proteína totalmente natural de alto valor en forma de gelatina. La gelatina apoya el tejido conjuntivo y proporciona tersura y firmeza a la piel. A través de la ingesta oral la gelatina llega directamente al flujo sanguíneo y desde allí a su lugar de destino, el tejido conjuntivo.

---

<sup>1</sup> Número total de pacientes tratados en el año 2002 por los miembros de la Academia americana de Cirugía Estética (AACS).

Muchas cremas y lociones contienen colágeno para hidratar la piel. No obstante, la proteína colágena ingerida a través de los alimentos tiene un mayor grado de eficacia en el tejido conjuntivo y, por lo tanto, resulta especialmente eficaz para tratar la piel con proteína colágena, tanto desde fuera como desde dentro. La gelatina ofrece la siguiente ventaja especial: la proteína proporciona una mayor hidratación de la piel reduciendo la formación de arrugas. La ingesta de gelatina reduce también notablemente la profundidad de las arrugas que ya se han formado.

La gelatina refuerza además el cabello y le proporciona un brillo sedoso. También las uñas se vuelven más fuertes por la ingesta de gelatina, ya no se rompen tan fácilmente y la manicura resulta muy fácil.

**Los expertos recomiendan la ingesta diaria de 10 g de gelatina, ya sea en el muesli matutino, en el café, en el té o en una bebida fría para lograr un aporte óptimo de proteína colágena** para mantener durante toda la vida su atractivo y su belleza, ya sea de forma bebible, en polvo etc.

## **La gelatina en la cocina:**

### **Alimentos en múltiples formas y que producen una sensación fabulosa en la boca**

La gelatina ofrece muchas ventajas especiales. Su característica más conocida es con seguridad su poder gelificante único, que hace que sea prácticamente insustituible en la cocina de cada día y la alta cocina. ¿Puede Ud. imaginarse prescindir en su cocina del poder gelificante de la gelatina? Una tarta sin gelatina es algo prácticamente inimaginable. También los mejores cocineros confían en la gelatina y esto se debe a varias razones:

#### **La gelatina - el talento versátil en la cocina**

Ningún otro gelificante hace que logremos al 100% alimentos con las formas más llamativas. ¿Cuál es la razón? Ningún otro gelificante ofrece como la gelatina unas características que hace que sea imprescindible para muchas aplicaciones en la cocina y en la casa. Puede utilizarse como espesante, sirve para emulsionar y formar espumas, liga geles y agua. Son principalmente estas características las que la convierten en lo que es, un talento versátil. Confiere a los alimentos unas formas especiales de gran estabilidad.

La gelatina es inodora y sin sabor. Está libre de colesterol, azúcar y grasas. Todas éstas son propiedades que hacen que la gelatina sea tan importante precisamente para la alta cocina, ya que la gelatina se puede utilizar de forma universal sin interferir en el sabor de alimentos de gran valor o convertir la comida en una verdadera 'bomba de calorías' innecesaria.

#### **37 grados Celsius – y comienza la diversión con la gelatina**

¡Unos alimentos fantásticos en formas divertidas gracias a la gelatina! Pero la gelatina puede hacer aún mucho más. Lo que hace que sea tan apreciada por todos es su capacidad única para reaccionar al calor. La gelatina se funde a 37 grados Celsius, es decir, a la temperatura del cuerpo humano, y se solidifica nuevamente al enfriarse. Esto significa que los alimentos que contienen gelatina se funden en la boca con una sensación única y un aroma intenso.

La gelatina gana por mucho en la comparación con los “sustitutos vegetales” como son los alginatos o geles de pectina. Los alginatos forman geles transparentes y elásticos, pero su punto de fusión es mucho más elevado que el de la gelatina, lo que significa que los alimentos que contienen alginatos no se funden en la boca y no producen esta sensación única al disfrutarlos. El elevado punto de fusión impide además que una parte de los aromas queden liberados, lo que impide que se desarrolle todo el sabor. Esto significa que los alginatos no ofrecen las mismas propiedades fantásticas de consumo que la gelatina. Los geles de pectina no tienen propiedades elásticas y, por lo tanto, no crean formas estables.

### **La gelatina es algo que ya resulta totalmente imprescindible en la industria alimentaria**

La gelatina posee unas propiedades de consumo que se han aprovechado en la elaboración moderna de alimentos y dulces. Las gominolas, los caramelos blandos, los regalices y los dulces conocidos como *nubes* (dulce de espuma blanco y rosa) sólo saben tan bien porque se disuelven fácilmente en la boca y tienen siempre la consistencia correcta, ¡ni demasiado sólidos ni demasiados blandos! Los caramelos de goma de frutas ofrecen resistencia a los dientes, las gelatinas de fruta son suaves y elásticas y gustan a todos. Todo el mundo disfruta de los yogures por su cremosidad y también de los merengues por ser dulces y pegajosos y deshacerse en la boca.

¿Le hemos animado? Pruebe a crear Ud. mismo algunos alimentos, naturalmente con gelatina.

## Receta primaveral con gelatina:

### Manzana con queso de cabra y ensalada de hierbas

#### Ingredientes (para cuatro personas)

- 4 manzanas pequeñas
- 125 g de queso de cabra fresco
- 350 ml de zumo de manzana
- ½ guindilla (cortada por la mitad y en tiras delgadas)
- 2 hojas de gelatina (remojadas en agua fría)
- ½ manojo de perejil liso (sólo las hojas)
- ½ manojo de menta (separadas las hojas y cortadas en trozos pequeños)
- ½ manojo de estragón (separadas las hojas)
- ½ manojo de eneldo (separadas las hojas)

#### Elaboración

Extraer el corazón de las manzanas y cortarlas a rodajas. Extender el queso fresco en capa fina sobre cada rodaja y volver a recomponer las manzanas. Hacer hervir el zumo de manzana durante 10 minutos con la guindilla, retirarlo del fuego, añadir la gelatina remojada previamente exprimida y remover bien.

Separar 50 ml del líquido y verterlo sobre las manzanas de tal forma que queden bien impregnadas. Repartir el zumo restante en cuatro recipientes, colocar las manzanas en el centro del recipiente y dejar enfriar. Mezclar las hierbas previamente preparadas y repartirlas en recipientes o platitos.

#### *Consejo:*

*Las hierbas para esta ensalada en el fondo no necesitan una vinagreta. Para los que no quieren prescindir de ella, añadimos una variante rápida para prepararla:*

*3 a 4 cucharadas de vinagre balsámico*

*½ cucharada de miel*

*sal y pimienta*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*Mezclar el vinagre con la miel, la sal y la pimienta y finalmente añadir el aceite.*

¡Buen provecho!

## **Preparar la gelatina correctamente: cómo hacerlo y cómo no hacerlo**

### **Cómo hacerlo**

#### ***Regla general para la dosificación de la gelatina en hojas***

Para jaleas por medio litro de líquido: Usar 6 hojas

Para postres de crema (con yema): Usar 4 hojas

Para postres de crema que se sacan del molde volcándolos: Usar 8 hojas

Poner la gelatina en hojas a remojo de agua fría durante unos minutos. A continuación, saque la gelatina empapada del agua y exprímala cuidadosamente.

#### **Disolver la gelatina empapada en comidas calientes**

Añadir la gelatina empapada y exprimida directamente al líquido o a la crema caliente removiendo todo hasta que la gelatina quede completamente disuelta.

#### **Disolver la gelatina empapada en comidas frías**

Para preparar postres de nata o cremas de requesón, disolver la gelatina empapada y exprimida en una cazuela pequeña a bajo fuego. Mezclar unas cuantas cucharadas de la masa fría con la gelatina disuelta antes de añadir el resto de la masa fría. A continuación remover todo.

Cuidado: Añadir siempre la masa fría a la gelatina, no al revés.

#### **Disolver la gelatina en el microondas**

La gelatina se disuelve especialmente bien en el microondas. Para ello, poner la gelatina empapada y exprimida en una fuente y licuarla durante unos 10 segundos a máxima potencia. A continuación, proceder como se ha descrito para la preparación de comidas frías.

**A propósito**

Para preparar jaleas y cremas de Kiwis, piña, papaya o mango crudos, rehogar la fruta brevemente o rociar con agua muy caliente antes de la preparación. En su estado crudo, estas frutas contienen una encima que descompone la proteína y disuelve la gelatina.

Una bolsita de gelatina en polvo (9 g) equivale a 6 hojas de gelatina en hojas.

**Cómo no hacerlo**

No poner nunca la gelatina en un líquido hirviendo ya que de esta forma pierde su poder gelificante.

Las jaleas no son idóneas para congelarlas. Después de la descongelación pierden su consistencia blanda volviéndose quebradizas

## La gelatina – ¡de un vistazo!

Gelatina

- una proteína colágena pura
- un alimento natural, de alto valor y de gusto neutro
- sin grasas ni hidratos de carbono
- exenta de conservantes y otros aditivos
- prácticamente sin colesterol y sin potencia alergénico

Gelatina en hoja

Forma especial de gelatina para uso alimentario muy fácil de dosificar y que, por lo tanto, se utiliza principalmente en el ámbito doméstico.

Gelatina instantánea

Las gelatinas instantáneas o gelatinas en polvo se pueden disolver en agua fría. Estas gelatinas han sido desarrolladas especialmente para evitar tener que calentar el agua para disolver la gelatina. Se utilizan para dar consistencia a masas para tartas y postres.

Hidrolizado de gelatina

Los hidrolizados de gelatina son gelatinas que no se gelifican y que son también solubles en agua fría. Esta forma de gelatina la encontramos en las gelatinas bebibles que se ofrecen en farmacias y casas de dietética.

### **Campos de aplicación principales de la gelatina**

Industria alimentaria: Encontramos la gelatina en numerosos alimentos tales como yogures, embutidos y caramelos de goma. Confieren una consistencia cremosa única a muchos postres y aumentan el disfrute de los productos lácteos.

Industria farmacéutica: En este sector la gelatina sirve para la elaboración de cápsulas, así como para ligar pastillas y grageas. Envuelve medicamentos y los protege de los efectos dañinos. La gelatina se utiliza para encapsular vitaminas y como sustituto de la sangre.

Industria fotográfica: Sin gelatina fotográfica no habría películas en blanco y negro ni en color.

### **Materias primas de alto valor**

Aprox. un 80% de la gelatina para uso alimentario producida en Europa es pura gelatina de corteza de cerdo.

Aprox. un 20% de la gelatina procede de los huesos (cerdo y ganado bovino) y de la piel (ganado bovino). La materia prima principal es el serraje bovino (una capa delgada entre la dermis y la endodermis que contiene colágeno) y que se utiliza para algunos productos especiales.

Las materias primas para la fabricación de gelatina proceden de mataderos registrados en los que todos los animales se someten a un examen veterinario. En las vacas que tienen más de 30 meses se realiza un examen de la Encefalopatía Espongiforme Bovina. No obstante, en estos mataderos hasta la fecha no se ha detectado ninguna infección de este tipo en los huesos bovinos.

### **Legislación europea para la fabricación de gelatina**

La legislación europea regula todas las fases de la fabricación de gelatina comenzando con la selección de las materias primas hasta la entrega. Ello significa que todas las materias primas están sujetas a un control de seguridad y de origen íntegro y estricto.

### **Fabricación de la gelatina**

La gelatina se fabrica en instalaciones industriales de alta tecnología mediante un proceso muy sofisticado que incluye varias fases. La materia de partida es el tejido conjuntivo de cerdos, ganado bovino, aves o peces. Se separa la proteína colágena de la corteza de cerdo, así como de la piel y de los huesos de terneras y vacas, y se transforma en gelatina. El producto final, la gelatina, es

una proteína pura de alto valor.

**Producción de gelatina  
en todo el mundo**

Aprox. 272.300 toneladas/año  
(Estado: 2002)

**Producción de gelatina  
en Europa Occidental**

Aprox. 117.000 toneladas/año  
(Estado: 2002)

**Producción de gelatina  
por países de Europa  
Occidental**

(Estado: 2002)

Alemania	27,1%
Francia	25,2%
Bélgica	16,3%
Suecia	9,4%
España	7,9%
Italia	6,7%
Gran Bretaña	3,8%
Holanda	3,6%
Suiza	0,0%

## Gelatine Manufacturers of Europe (GME)

GME La GME fue fundada en 1974 y representa los intereses de los fabricantes de gelatina de los países de Europa Occidental.

Objetivos de la GME Armonización de los estándares industriales y control de la producción con el fin de garantizar al consumidor un producto que ofrece una calidad y seguridad constantes.

**Sede principal** Bruselas

Dirección de la GME **Patrick Goossens**,  
Presidente de la Asociación  
**Davide Cagnoloti**,  
Vicepresidente  
**Marc Vermeulen**,  
Secretario General

Miembros 10 fabricantes europeos de gelatina con emplazamientos en todo el mundo.

Actividades Servir de **fuentes de información** para los miembros sobre las legislaciones y disposiciones legales que afectan a la industria de la gelatina.  
Establecer contactos con **autoridades** e instituciones respecto a las disposiciones legales actuales y futuras para los miembros.  
Prestar **apoyo** a los miembros respecto a sus necesidades de información en temas científicos, técnicos e institucionales.  
**Confeccionar** folletos informativos y material didáctico para consumidores e interesados.  
**Crear** foros de información y enlaces con asociaciones de consumidores y de la industria (penetración en la comunidad de intereses).

**Desarrollar** normas legales en el sector alimentario por parte de la Comisión Europea de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Codex Alimentarius Commission.

**Potenciar** el intercambio de informaciones entre las asociaciones de gelatina de todo el mundo.

Gelatine  
infocenter

El Gelatine infocenter es un centro de servicios de la GME dirigido a consumidores, periodistas y todos los que quieren recabar información sobre el tema de la gelatina.

**Otras  
organizaciones de  
gelatina**

**GMIA**  
Gelatine Manufacturers Institute of America

**SAGMA**  
South American Gelatine Manufacturers Association

**GMJ**  
Glue & Gelatine Manufacturers Association of Japan

**GMAP**  
Gelatine Manufacturers Association of Asia Pacific

## **Gelatine infocenter: ¡Estamos a su disposición!**

Gelatine infocenter es un ente de servicio de la asociación Gelatine Manufacturers of Europe (GME). Nuestro servicio de información va dirigido a consumidores, periodistas y todos aquellos que quieren informarse sobre todo lo que se refiere a la gelatina. Sea cual sea la pregunta que quiera formularnos, gustosamente le ayudaremos y recopilaremos material informativo adecuado para Ud.

### **Gelatine infocenter: Contáctenos**

Tel: 0049/180-Gelatine ó 43 52 84 63  
(De lunes a viernes de 9.00 a 18.00 horas)

Fax: 0049/69-242 86 250

E-mail: [gelatine@ecc-group.com](mailto:gelatine@ecc-group.com)

Internet: [www.gelatine.org](http://www.gelatine.org)