

Dulce Navidad

No se concibe la Navidad sin los dulces típicos de estas fechas. Todos tienen su lado bueno y su aporte calórico malo, por lo que deben tomarse con prudencia. Por **Pilar Riobó**.

Parece que la mayoría de los postres navideños tiene su origen en Oriente Próximo y fueron introducidos en nuestra cultura por los árabes. Los ingredientes más utilizados en estos dulces son la miel, el azúcar, las harinas, las grasas y los frutos secos, que aunque son alimentos ricos en calorías, algunos de sus componentes pueden tener propiedades beneficiosas para el organismo.

Por ejemplo, en el caso del turrón, las almendras, el ingrediente básico de este dulce, debido al contenido en grasas vegetales poliinsaturadas de los frutos secos mejoran el perfil lipídico y disminuyen los niveles de colesterol. El único problema es su alto aporte energético, por lo que se recomienda consumirlos con moderación. Generalmente, 100 gramos de turrón aportan unas 500 calorías. Las proteínas suponen el 12%-15%, y las grasas, el 35% del valor calórico.

Para fabricar los otros dulces navideños típicos, como los polvorones y los mantecados, se utiliza manteca de cerdo o mantequilla, que aportan grasa saturada, llamada *grasa mala* porque puede elevar los niveles de colesterol en personas predispuestas. Por ello no debe abusarse de estos alimentos absolutamente desaconsejables para aquellas personas que padezcan ciertas enfermedades o deban llevar una dieta baja en colesterol.

Cada año encontramos más variedades de turrones y otros dulces "con fructosa" o "sin azúcar". Estos alimentos son la respuesta de la industria alimentaria a la demanda de muchas personas que, por problemas de salud, principalmente obesidad y diabetes, no pueden tomar los típicos dulces navideños. Así, la mayoría de consumidores que leen en el envase cualquiera de estos mensajes cree que se trata de un producto menos calórico. Pero no siempre es así. Cuando el edulcorante utilizado es acalórico (como sacarina, aspartamo, ciclamato, acesulfamo...) es posible que tenga menos calorías. No ocurre lo mismo si el producto lleva fructosa o edulcorantes del tipo poliol (como sorbitol, maltitol, xilitol...). Estos edulcorantes aportan las mismas calorías que la glucosa. Y en el caso de la diabetes, el que se puedan tomar no indica que se pueda hacer libremente, sino que ha de incluirse su aporte de energía y de carbohidratos dentro de la dieta, sustituyendo a otros alimentos.

Los frutos secos (como almendras, piñones, nueces, peladillas...) y las frutas desecadas (como dátiles, pasas...) son otra alternativa a los típicos productos navideños, en los que abundan las *grasas buenas*, pero sin olvidar que se trata también de alimentos energéticos. Aportan, por término medio, unas 600 kcal por 100 gramos, excepto las castañas (200 kcal por 100 gramos). Las frutas escarchadas, muy abundantes en esta época, son *concentrados* de azúcares simples, por lo que hay que tomarlas con moderación. ●



Pilar Riobó es jefa asociada de endocrinología y nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.