

salud

Productos navideños

DULCES SIN EXCESOS

No existe una fórmula mágica que permita comer dulces sin que el cuerpo lo note; pero, si se hace sin excederse siguiendo unos consejos simples, incluso los diabéticos pueden saborearlos.

A pesar de que no existen estudios científicos que demuestren nutricionalmente en qué momento del día es mejor ingerir los dulces, lo que sí recomiendan los expertos es que la cantidad en forma de azúcar no supere el 10% del valor calórico total. Por ejemplo, si la dieta está compuesta por 2000 calorías, las correspondientes a azúcar serían 200 y para convertirlo en gramos hay que dividir entre cuatro, es decir, que resultarían unos 50 gramos de azúcar máximo al día.

Los dulces tienen mala fama porque su exceso, entre otros, puede provocar un aumento de peso, además de una indigestión, pero es importante señalar que suponen una fuente de energía y carbohidratos, no en vano, la glucosa es el principal nutriente del cerebro. El problema es que si se abusa de ellos, también aportarán un exceso de azúcar y grasas. Por este mismo motivo se recomienda que después de haberlos ingerido se realice algún deporte o actividad que ayude a quemar grasas, por ejemplo bailar, aprovechando que se trata de una época festiva. Es por esto precisamente que si un niño mantiene un estilo de vida activo no tendrá problemas a la hora de comer dulces, pues

■
Las calorías diarias en forma de azúcar no deben superar el 10% del total

■
El consumo moderado de glucosa es positivo al ser el principal nutriente del cerebro

■
Las peladillas, el turrón y los piñones contienen grasas buenas y omega 3

■
Los diabéticos tienen que cambiar unas calorías por otras y aumentar el ejercicio



el aporte de energía que necesita es alto al consumirlo luego con ejercicio; el problema aparece cuando es sedentario y su consumo de dulces es elevado.

Grasas buenas y omega 3

Si bien es cierto que todos pueden tomarse con moderación, no lo es menos que algunos dulces son más favorables para la salud que otros. Es el caso de las peladillas, los piñones, el mazapán o el turrón (cuya elaboración de calidad contiene sobre todo azúcar o miel y almendras), que contienen grasas buenas y omega 3. No conviene abusar sin embargo de otros como los mantecados o los polvorones, ya que sus grasas son saturadas. En el caso del roscón de reyes dependerá de la elaboración, pues, por ejemplo, la nata tiene colesterol.

En el caso de las personas que padecen diabetes del tipo 1, Pilar Riobó, jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid, aconseja que han de adaptar sus dietas durante estos días navideños, es decir, saber intercambiar unos carbohidratos por otros para no pasarse y, simultáneamente, aumentar la dosis de insulina para poder consumir dulces, aunque sea de una forma moderada.

Pero si la que se padece es la diabetes tipo 2, que habitualmente suele asociarse también con la obesidad, la recomendación de esta doctora es aumentar la actividad de ejercicio y disminuir la cantidad en cuanto al número de calorías. Se suelen contraindicar aquellos dulces, como turrones, que no tienen azúcar,

ya que los edulcorantes por los que se sustituye la glucosa, como puede ser la fructosa, tienen las mismas calorías y además incluyen igualmente grasas saturadas. En cualquier caso sí que existen edulcorantes como la sucralosa que poseen menos calorías, pero son poco frecuentes en su utilización en España, o elaborados con aspartamo, que son preferibles en el caso de ser diabético del tipo 2.

De cualquier forma, la doctora Riobó asegura que debe tenerse en cuenta que los dulces navideños también tienen un aspecto social, hay que tomar de todo sin abusar. Hay un aspecto nutricional y otro lúdico, de festividad, que también hay que disfrutarlo; incluso los diabéticos en un día especial pueden tomar dulces en pequeñas cantidades.

OPINIÓN

La dulce tentación de la Navidad

Hay una serie de alimentos muy característicos de las fiestas navideñas y que no se acostumbra a consumir el resto del año. Nos referimos a los turrones, mazapanes, polvorones y barquillos. Es preciso vigilar éstos sabrosos extras, ya que sin casi percatarnos, pueden desequilibrar seriamente nuestra dieta.

Evite los aperitivos muy abundantes, y en todo caso, seleccione productos cocinados a base de pescado, marisco o verduras que representarán una menor ingesta de energía y de grasas (berberechos, mejillones, gambas, alguna aceituna y espárragos en conserva). Re-

cuerde que el aperitivo ha de ser el inicio de una comida, y no una comida en sí misma.

En la composición del menú, procure hacer combinaciones entre primeros platos suaves con segundos más consistentes, o bien, primeros platos fuertes con segundos más ligeros. Programe cenas muy ligeras si la celebración se ha hecho a la hora del almuerzo, o al revés.

Si tiene que controlar su peso, o bien, tiene los niveles de las grasas en sangre eleva-



Gemma Salvador
Secretaria de la Junta Directiva de la Asociación Española Dietistas Nutricionistas

dos, es conveniente que dé prioridad al pescado frente a las carnes. Además, recurra a los postres compuesto por fruta fresca.

Intente pactar un horario para levantarse de la mesa y salir a pasear. Evite el exceso de bebidas con gas y de bebidas alcohólicas. Acostumbran a ser bien toleradas de una a dos copas de vino o cava en las comidas principales, si usted está acostumbrado. Si tiene que controlar los azúcares en su dieta, recuerde las opciones de

las bebidas refrescantes con menos calorías o sin azúcar.

En relación a los productos dietéticos especiales para personas con diabetes o con sobrepeso u obesidad, en la mayoría de los casos el contenido en azúcares o en energía no difiere demasiado entre los productos tradicionales y los dietéticos. Es preciso tener presente que la utilización de fructosa en la elaboración de turrones debe considerarse como un azúcar y no como un edulcorante artificial. Para su utilización debe leer la información nutricional de la etiqueta y consultar con su profesional sanitario de referencia.