



Bienestar Nutricional

Los dulces de Navidad

Los dulces de Navidad son muy variados, pero tienen en común que entre sus ingredientes están los frutos secos, las harinas y los azúcares. Estos alimentos tienen un contenido nutricional alto en grasas e hidratos de carbono, por lo que el aporte calórico es muy elevado. Tanto para niños como para mayores el consumo debe ser moderado y ocasional.

Los frutos secos y el gluten pueden producir respectivamente alergias e intolerancias alimentarias, por lo que habrá que leer atentamente el etiquetado para evitar problemas. La grasa de algunos postres navideños procede de los ácidos grasos insaturados de los frutos secos utilizados en su elaboración y se trata de una grasa beneficiosa. Sin embargo, en otros dulces navideños, se utiliza grasa procesada (aceite de palma) y en este caso, esta grasa ya no es tan saludable. Además, estos dulces contienen una alta cantidad de azúcares libres que aumenta el riesgo de caries dental y de obesidad.

¿Qué cantidad se debería tomar?

La cantidad recomendada por día no debería superar los 30 gramos o el equivalente a 2 raciones. Se considera que una ración es la décima parte de una tableta de turrón. El alto aporte calórico 500 calorías cada 100g, limita mucho su consumo. Está desaconsejado en caso de seguir dietas hipocalóricas (exceso de peso), dietas controladas en grasas (problemas hepáticos y de vesícula biliar) y en hidratos de carbono (diabetes, hipertrigliceridemia, pancreatitis). Además, la gran cantidad de grasas de estos dulces hace que la digestión se alargue y un consumo exagerado puede provocar problemas digestivos e, incluso, diarrea.