



7

Dulces y bollería



**Dolços i  
brioixeria**

Els productes de brioixeria són aliments elaborats bàsicament amb farines comestibles i altres ingredients autoritzats. Es diferencien del pa o de les pastes per contenir importants quantitats de sucre i grassa, generalment poc saludables. Pertanyen a aquest grup tots els pans de llet dolços, pastissos, galetes, cacau i derivats, el sucre, la mel i les llepolies. Es troben en la punta de la piràmide dels aliments i es consideren aliments de consum ocasional.

## 1. Per què són importants?

Alguns aliments d'aquest grup s'han consumit des de fa segles i seria difícil separar-los de la nostra alimentació tradicional.

Una característica que determina la qualitat nutricional de galetes o brioixeria és el tipus de grassa utilitzada en la seva elaboració.

*L'ensaimada, el flad, les cocas dolces, els carquinyols, els quartos, el gató, les galetes d'Inca o de Muro, o la gran varietat de dolços i caramels amb els quals celebrem la nostra festa, tenen un gran valor cultural, i seria un error eliminar-los de la nostra alimentació.*



Los productos de bollería son alimentos elaborados básicamente con harinas comestibles y otros ingredientes autorizados. Se diferencian del pan a las pastas, por contener importantes cantidades de azúcar y grasa, generalmente poco saludables. Pertenecen a este grupo todos los bollos dulces, pasteles, galletas, cacao y derivados, el azúcar, la miel y las chucherías. Se encuentran en el pico de la pirámide de los alimentos y se consideran alimentos de consumo ocasional.

## 1. Por que son importantes

Algunos alimentos de este grupo, se han consumido desde hace siglos y sería difícil separarlos de nuestra alimentación tradicional.

*La ensaimada, el flad, las cocas dulces, carquinyols, quartos, gató, galletas de Inca o Muro, o la gran variedad de dulces y caramelos con los que celebramos nuestra fiesta, tienen un gran valor cultural, y sería un error eliminarlos de nuestra alimentación.*

Una característica que determina la calidad nutricional de galletas o bollería, es el tipo de grasa utilizada en su elaboración.



**En les darreres dècades, l'ús de grasses poc saludables, com les de coco i de palma, però sobretot l'augment del seu consum i les modificacions en el nostre estil de vida, ha provocat que es relacionen amb estats pocs saludables.**

## **2. A cada un el que li correspon**

**El consum d'aquest grup d'aliments, igual que el grup anterior, s'ha de limitar a ocasions especials, en el marc d'una dieta variada i equilibrada.**

**La ració acceptada com a estàndard és una unitat o 50 g de producte, encara que podem trobar-nos amb unitats comercials i tradicionals que superin aquesta quantitat varies vegades.**

**Respecte al sucre o la mel, que afegim per endolcir els aliments, no han de superar les 4 racions o culleradetes diàries.**

## **3. El que has de saber**

**La relació d'aquests aliments amb problemes de salut està fent que la indústria opti per modificar la seva composició i enriquir-los en diferents nutrients, i els apropa a una línia més saludable.**

En las últimas décadas, el uso de grasas poco saludables, como las de coco y palma, pero sobre todo, el aumento de su consumo y las modificaciones en nuestro estilo de vida, ha provocado que se relacionen con estados poco saludables.

## **2. A cada uno lo suyo**

El consumo de este grupo de alimentos, al igual que el grupo anterior, debe limitarse a ocasiones especiales, en el marco de una dieta variada y equilibrada.

La ración aceptada como estándar, es de una unidad o 50 g de producto, aunque podemos encontrarnos con unidades comerciales y tradicionales, que superan esta cantidad varias veces.

Respecto al azúcar o la miel, que añadimos para endulzar los alimentos, no deben superar las 4 raciones o cucharadillas diarias.

## **3. Lo que debes saber**

La relación de estos alimentos con problemas de salud, está haciendo que la industria opte por modificar su composición y enriquecerlos en diferentes nutrientes, acercándolos a una línea más saludable.



**Això fa que, en ocasions, les alegacions sobre la salut s'usen de manera enganyosa, afavoreixen el consum freqüent d'aquests aliments i descuiden els aliments bàsics i de consum diari. Per exemple, durant la programació infantil de televisió, s'emeten molts anuncis d'aliments d'aquest grup, molt rics en grassa i sucre i el consum freqüent dels quals és contrari a hàbits saludables i pot conduir al sobrepès i l'obesitat.**

### **3.1. L'ensaimada de Mallorca, el flaó de les Pitiüses i els amargos de Menorca.**

L'ensaimada és d'origen incert, les seves arrels l'atribueixen alguns als àrabs, per la seva forma de turbant, mentre que d'altres veuen en les bulemes, dolços d'aquesta mateixa forma en la gastronomia hebrea, la base de la nostra ensaimada.

Des de fa anys, l'ensaimada de Mallorca, llisa o farcida de cabell d'àngel, està reconeguda en tota la Unió Europea com a una Indicació Geogràfica Protegida, que ens garanteix una elaboració controlada.

Esto hace que en ocasiones, las alegaciones sobre la salud, se usen de modo engañoso, favoreciendo el consumo frecuente de estos alimentos, descuidando los alimentos básicos y de consumo diario. Por ejemplo, durante la programación infantil de televisión, se emiten muchos anuncios de alimentos de este grupo, muy ricos en grasa y azúcar y, cuyo consumo frecuente, es contrario a hábitos saludables y puede conducir al sobrepeso y obesidad.

### **3.1. La ensaimada de Mallorca, el flaó de Les Pitiüses y los amargos de Menorca.**

La ensaimada, es de origen incierto; sus raíces, las atribuyen algunos a los árabes, por su forma de turbante, mientras otros ven en las bulemas, dulces de esa misma forma en la gastronomía hebrea, la base de nuestra ensaimada.

Desde hace años, la ensaimada de Mallorca, lisa o rellena de cabello de ángel, está reconocida en toda la Unión Europea como una Indicación Geográfica Protegida, que nos garantiza una elaboración controlada.



**Altres es comercialitzen farcides o cobertes amb altres ingredients, com cremes cremades, nata, xocolata, albercocs o sobrassada.**

**El flaó és el pastís més característic d'Eivissa i Formentera, i encara que podem trobar-lo en qualsevol època de l'any, és un dolç típic de dates properes a la Setmana Santa, mentre que els amargos són indispensables en les taules nadalenques de Menorca.**

### 3.2. El sucre

**El consum de sucre està en descens, no obstant, augmenta el de dolços i aliments ensucrats d'elaboració industrial.**

**Cada gram de sucre aporta 4 kcal, però si els prenim formant part de pastissos, brioixeria o galetes, hem de sumar-hi les que procedeixen de la grassa.**

Otras se comercializan rellenas o cubiertas con otros ingredientes como cremas tostadas, nata, chocolate, albaricoques o sobrasada.

El flaó, es el pastel más característico de Ibiza y Formentera, y aunque podemos encontrarlos en cualquier época del año, eran dulces típicos de fechas cercanas a la Semana Santa, mientras que los amargos son indispensables en las mesas navideñas de Menorca.

### 3.2. El azúcar

El consumo de azúcar está en descenso, sin embargo aumenta el de dulces y alimentos azucarados de elaboración industrial.

Cada gramo de azúcar aporta 4 Kcal, pero si la tomamos formando parte de pasteles, bollería o galletas, debemos sumar las que proceden de la grasa.

*Els sucres afegits als aliments i els inclosos en begudes i dolços no han de representar més del 10% del total de les calories ingerides diàriament.*



*Los azúcares añadidos a los alimentos y los incluidos en bebidas y dulces no deben representar más del 10% del total de las calorías ingeridas diariamente.*

**Els problemes que el sucre planteja no és pel que conté, sinó pel que aporta: són pures calories buides.**

Una manera molt freqüent de consumir sucres, sobretot en nins, és en forma de caramels i llepolies. Els caramels estan elaborats a base de sucre i glucosa, la qual cosa determina un alt valor energètic i el seu poder per produir càries dental.

### 3.3. La mel

Està formada bàsicament per sucres procedents del nèctar de les flors. Té qualitats sensorials molt característiques i és menys cariogènica que el sucre.

### 3.4. La xocolata

És el derivat principal del cacau. Està compost per diferents proporcions dels components del cacau, el sucre i altres ingredients com la llet o les fruites seques. La seva propietat per fondre's en la boca deriva del contingut en saïm de cacau, que freqüentment és substituïda per un altre tipus de grasses vegetals com el de coco i de palma, que tenen qualitats tecnològiques paregudes. La xocolata

Los problemas que el azúcar plantea no es por lo que contiene, sino por lo que no aporta: son puras calorías vacías.

Una manera muy frecuente de consumir azúcar, sobre todo en niños, es en forma de caramelos y chucherías. Los caramelos están elaborados a base de azúcar y glucosa, lo que determina un alto valor energético y su poder para producir caries dental.

### 3.3. La miel

Esta formada básicamente por azúcares procedentes del néctar de las flores. Tiene cualidades sensoriales muy características y es menos cariogénica que el azúcar.

### 3.4. El chocolate

Es el derivado principal del cacao. Está compuesto por diferentes proporciones de los componentes del cacao, azúcar, y otros ingredientes como leche o frutos secos. Su propiedad para fundirse en la boca deriva del contenido en manteca de cacao, que frecuentemente es sustituida por otro tipo de grasas vegetales como el de coco y palma,





negra, amb poc sucre i a base de saïm de cacau, té antioxidants naturals que s'han relacionat amb la disminució del risc cardiovascular.

### 3.5. L'etiquetat

És molt freqüent que les grasses emprades en aquests aliments apareguin sota la denominació d'olis o grasses vegetals, informació que no és suficient per conèixer-ne la qualitat nutricional, ja que tant l'oli de gira-sol o l'oli d'oliva, com el de coco o de palma, que és d'origen vegetal, tenen les qualitats nutricionals diferents: els primers es caracteritzen per un perfil gras saludable, mentre que els segons no.

### 3.6. La millor elecció

Si seguim les recomanacions de consum i incloem aliments d'aquest grup molt ocasionalment o en les festes tradicionals, **la millor elecció és decantar-se per les versions tradicionals i típiques de l'ocasió.**

No obstant, si ens fixam en la informació de l'etiquetat general o nutricional, si en du, la millor opció per a la nostra salut

que tienen cualidades tecnológicas parecidas. El chocolate negro, con poco azúcar y a base de manteca de cacao y otros componentes del cacao, posee antioxidantes naturales que se han relacionado con la disminución del riesgo cardiovascular.

### 3.5. El etiquetado

Es muy frecuente que las grasas empleadas en estos alimentos, aparezcan bajo la denominación de aceites o grasas vegetales, información que no es suficiente para conocer su calidad nutricional, pues tanto el aceite de girasol o el de aceite de oliva, como el de coco o palma, siendo de origen vegetal, tienen cualidades nutricionales diferentes: los primeros se caracterizan por un perfil graso saludable mientras que los segundos no.

### 3.6. La mejor elección

Si seguimos las recomendaciones de consumo e incluimos alimentos de este grupo muy ocasionalmente o en las fiestas tradicionales, **la mejor elección es decantarse por las versiones tradicionales y típicas de la ocasión.**

No obstante, fijándonos en la información del etiquetado general o nutricional, si lo lleva, la mejor opción para nuestra salud es

*Encara que la quantitat i la qualitat de la grassa és important, no hem d'oblidar-nos que aquests aliments es caracteritzen pel seu alt contingut en sucre.*



**és preferir els elaborats a partir d'olis d'oliva o girasol, i limitar els que no especifiquen el tipus de grassa. Entre els que disposen d'informació nutricional, comparem la quantitat de grasses totals, saturades i trans, i preferim les de menor aportació.**

## **4. Crida l'atenció**

### **4.1. Quantes galetes puc prendre?**

Les galetes tipus inca han format part de la dieta diària dels illencs des de fa dècades. Però no hem de perdre de vista que la seva composició clàssica els inclou dins dels aliments grassos i que, per tant, hem de prendre-les amb moderació i en quantitats adequades a cada edat i activitat. Així, un nin que duu galetes per berenar al pati no ha de dur una bossa, basta que dugui 3 o 4 unitats de mida grossa, o 8 o 10 de les petites. Podem alternar amb les tradicionals altres d'elaborades a partir de grasses més saludables i de major contingut en fibra: galetes integrals amb oli d'oliva i gira-sol.

*Aunque la cantidad y calidad de la grasa es importante, no debemos olvidarnos de que estos alimentos se caracterizan por su alto contenido en azúcar.*

**preferir los elaborados a partir de aceites de oliva o girasol, y limitar los que no especifiquen el tipo de grasa. Entre los que disponen de información nutricional, compararemos la cantidad de grasas totales, saturadas y trans, prefiriendo las de menor aporte.**

## **4. Llama la atención**

### **4.1. ¿Cuántas galletas puedo tomar?**

Las galletas saladas tipo Inca, han formado parte de la dieta diaria de los isleños, desde hace décadas. Pero no debemos perder de vista que su composición clásica, las incluye dentro de los alimentos grasos y que por lo tanto debemos tomarlas con moderación y en cantidades adecuadas a cada edad y actividad. Así un niño que lleva galletas para comer en el patio, no debe llevar una bolsa, basta con que tome 3 ó 4 unidades del tamaño grande, 8 ó 10 de las pequeñas. Podemos alternar, con las tradicionales, otras elaboradas a partir de grasas más saludables y de mayor contenido en fibra: galletas integrales con aceite de oliva y girasol.





#### 4.2. Sucre refinat o sucre morè?

El sucre refinat és pures calories buides, mentre el morè o l'integral conté petites quantitats de minerals, a més de valors sensorials que el distingeixen. En tot cas, ambdues eleccions no deixen de ser de consum moderat pel seu pur valor energètic.

#### 4.3. Millor els pastissos casolans?

Si partim que el consum d'aquests aliments no ha de ser habitual, des del punt de vista alimentari i nutricional, abans que la brioixeria industrial és preferible la tradicional: ensaïmada, les coques, el flao, quartos, orelletes, el gató i molts d'altres. Avui en dia, el consum d'aquests aliments ha deixat d'estar lligat a festes i celebracions estacionals, i estan disponibles en qualsevol moment i en qualsevol dia de l'any, de manera que es consumeixen amb una freqüència major a la recomanada, i desequilibren la nostra dieta.

Per tant, hem de moderar la freqüència de consum i la mesura de les racions.

#### 4.2. ¿Azúcar refinado o azúcar moreno?

El azúcar refinado, son puras calorías vacías, mientras que el moreno o integral contiene pequeñas cantidades de minerales, además de valores sensoriales que lo distinguen. En todo caso, ambas elecciones no dejan de ser de consumo moderado, por su puro valor energético.

#### 4.3. ¿Mejor los pasteles caseros?

Partiendo de que el consumo de estos alimentos no debe ser habitual, desde el punto de vista alimentario y nutricional, antes que la bollería industrial, es preferible la tradicional: ensaimada, las cocas, el flao, quartos, congrets, orelletas, el gató y muchos otros. Hoy en día, el consumo de estos alimentos ha dejado de estar ligado a fiestas y celebraciones estacionales, y están disponibles en cualquier momento y día del año, de modo que se consumen con una frecuencia mayor a la recomendada, y desequilibran nuestra dieta.

Por lo tanto, debemos moderar la frecuencia de consumo y el tamaño de las raciones.

#### 4.4. Rosquilles, pastissos o entrepans?

De cada vegada és més freqüent que els dolços i els productes de brioixeria s'incloguin com a picades a mig matí i berenars, sobretot, en el cas dels nins i dels adolescents. Encara que es poden prendre sense problema de tant en tant, s'ha de recuperar la pràctica tradicional i molt més nutritiva dels entrepans, amb el pa de sempre, untat o farcit amb petites quantitats de formatge, sobrassada, altres viandes, tonyina, etc.

#### 4.5. Al·legacions sobre la salut

La confiança en les al·legacions publicitàries relacionades amb la salut és una qüestió que hem de tenir en compte a l'hora de comprar. Per exemple, decidir-nos per un producte sense colesterol, pot ser enganyós, ja que, encara que no contengui aquesta substància, la seva grassa pot ser molt saturada i alterar els nostres nivells de colesterol en sang molt més que el mateix colesterol, també amb aquesta finalitat, són freqüents els enriquits en àcids grassos omega-3,

#### 4.4. ¿Rosquillas, pasteles o bocadillos?

Cada vez es más frecuente que los dulces y los productos de bollería se incluyan como tentempiés de media mañana y meriendas, sobre todo en el caso de los niños y los adolescentes. Aunque pueden tomarse, sin problema de vez en cuando, debe recuperarse la práctica tradicional y mucho más nutritiva, de los bocadillos, con el pan de siempre, untado o relleno con pequeñas cantidades de queso, sobrasada, otros fiambres, atún, etc.

#### 4.5. Alegaciones sobre la salud

La confianza en las alegaciones publicitarias relacionadas con la salud, es una cuestión que debemos tener en cuenta a la hora de comprar. Por ejemplo, decidirnos por un producto sin colesterol, puede ser engañoso pues, aunque no contenga esa sustancia, su grasa puede ser muy saturada y alterar nuestros niveles de colesterol en sangre mucho más que el colesterol mismo; también con esa finalidad, son frecuentes los enriquecidos en ácidos grasos omega 3, cuando para mantener el colesterol a raya,



**quan per mantenir el colesterol a ratlla, el millor és evitar els aliments rics en grasses saturades i substituir-los per altres més cardiosaludables, com són els peixos, olis d'oliva o fruites seques, que són la font natural d'omega-3.**

**Un altre cas comú és el dels productes light, que es relacionen erròniament amb aliments que no contenen calories, quan en realitat només tenen el 30% menys que l'original, sense especificar si el que s'ha reduït és la grassa o el sucre.**

lo mejor es evitar los alimentos ricos en grasas saturadas, y sustituirlos por otros más cardiosaludables, como son los pescados, aceites de oliva o frutos secos, que son la fuente natural de omega 3.

Otro caso común es el de los productos light, que se relacionan erróneamente con alimentos que no contienen calorías, cuando en realidad solo tienen el 30 % menos que el original, sin especificar si lo que se ha reducido es la grasa o el azúcar.



## Recorda...

- Pertanyen a aquest grup tots els pans de llet dolços, pastissos, galetes, cacau i derivats, el sucre, la mel i les llepolies.
- El consum d'aquests aliments s'han de limitar a ocasions especials i en el marc d'una dieta variada, quan no és així, desequilibren la nostra dieta en grassa, energia, colesterol i sucre.
- El sucre o la mel, per endolcir els aliments, no han de superar les 4 racions o cullerades diàries.
- Pertencen a este grupo todos los bollos dulces, pasteles, galletas, cacao y derivados, el azúcar, la miel y las chucherías.
- El consumo de estos alimentos debe limitarse a ocasiones especiales y en el marco de una dieta variada; cuando no es así, desequilibran nuestra dieta en grasa, energía, colesterol y azúcar.
- El azúcar o la miel, para endulzar los alimentos, no deben superar las 4 raciones o cucharadillas diarias.

