



# LOS DULCES

PROGRAMA DE EDUCACION EN ALIMENTACION Y NUTRICION  
MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

## EL AZUCAR

Vamos a hablar en primer lugar del AZUCAR, elemento básico de numerosas industrias alimentarias: confituras, cremas, jugos de frutas, chocolates, bizcochos, harinas lacteadas, licores, bebidas gaseosas, leches condensadas, etc.

El azúcar se extrae de la remolacha azucarera o de la caña de azúcar. El azúcar común es sacarosa pura y su único valor es energético: cada gramo de azúcar libera cuatro calorías. Es el combustible del músculo y la forma más fácil de proporcionar energía de rápida asimilación. (Los alimentos dulces son adecuados para los atletas, alpinistas y para quienes hacen un ejercicio físico fuerte que les obliga a reponer fuerzas en poco tiempo.)

El consumo elevado de azúcar lo ha convertido en un gran enemigo para la salud del hombre civilizado porque ha contribuido, en gran manera, a la producción alarmante de caries y a la obesidad. La gran difusión de las bebidas estimulantes (té o café) y los refrescos han incrementado el consumo de azúcar. Por otra parte, los alimentos azucarados no se utilizan como "comida básica", sino de complemento. La apetencia por ellos surge al margen de la sensación de hambre. Se puede tomar una copiosa comida y el dulce que se ofrece como postre siempre encuentra su lugar. La industria pastelera ha puesto en juego su imaginación para ofrecer al consumidor una tan variada gama de productos azucarados, que es difícil resistirse. La dieta del hombre de nuestro siglo tiene por término medio un consumo de unos 70 gramos de azúcar por persona y día, y desgraciadamente, como vemos, este alimento no contribuye a su salud.

## OTROS INGREDIENTES DE LOS DULCES

Al hablar de los dulces englobamos en la expresión un conjunto variado de alimentos, que tienen como denominador común su alto contenido calórico, procedente del azúcar y de las harinas, y un aporte variable de sustancias nutritivas, que nos proporcionan los otros alimentos que acompañan a estos ingredientes básicos.

Las harinas muy refinadas que se utilizan en pastelería, son las más adecuadas para fabricar unos bollos y tartas de gran presentación, pero, sin embargo, las harinas así tratadas pierden una gran parte de su valor nutritivo, especialmente sales minerales y el complejo vitamínico B.

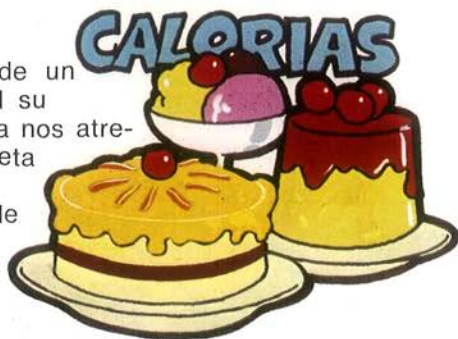


Otros de los ingredientes comunes son grasas vegetales o animales, cuyo aporte a la dieta es calórico: un gramo de grasa nos proporciona 9 calorías.

Los huevos, la leche, la miel, las frutas oleaginosas (almendras, nueces, cacahuetes), el chocolate, los frutos secos (dátiles, pasas, ciruelas, las frutas confitadas, etc.) enriquecen el dulce según la cantidad empleada en la proporción correspondiente de sustancias nutritivas, Sustancias complementarias son: las esencias de anís, limón, naranja, menta, vainilla, colorantes, etc., de valor nutritivo nulo.

## VALOR NUTRITIVO

Para juzgar el valor nutritivo de un dulce debemos conocer con exactitud su composición, pero en una visión rápida nos atrevemos a decir que su función en la dieta sería proporcionar una gran cantidad de energía y cantidades variables de proteínas y sales minerales.



## CONSUMO

La elevación del nivel de vida ha inducido a las poblaciones a un consumo desmesurado de alimentos dulces, fabricados por la industria. La vieja costumbre de preparar bizcochos caseros se está perdiendo, y los desayunos a base de sopas de leche o rebanadas de pan frito se están sustituyendo por los bollos ya preparados.



La madre de familia adquiere, por comodidad o por insistencia de sus hijos (manipulados por una exagerada publicidad acerca de los alimentos dulces, que utiliza toda clase de incentivos para atraer a los niños), unos bollos de valor exclusivamente calórico. Este tipo de dulces constituye el desayuno o merienda, y a veces ambas cosas, de la gran mayoría de nuestros niños y, con frecuencia, de las propias madres, que con su ejemplo fomentan el consumo.

Desgraciadamente, esta costumbre encarece el presupuesto familiar sin mejorar el aporte nutritivo de la dieta.

El consumo indiscriminado de alimentos dulces, tomados a cualquier hora y sin límite en la cantidad, puede crear inapetencias en el niño que, saturadas sus "ganas de comer" por las calorías procedentes de estos alimentos, se niega a consumir otros, imprescindibles para su buen desarrollo.



La clásica estampa de los niños comprando caramelos a la puerta de los colegios, en un puestecillo callejero, no es muy tranquilizadora para los padres por varias razones:

— Nuestros niños de hoy tienen un poder adquisitivo demasiado alto para su edad y con facilidad se exceden en la compra de golosinas.

— Los caramelos, chicles, regalíz, etc., que permanecen en la boca del niño durante horas, dejan en ella residuos azucarados (especialmente los pegajosos), siendo los causantes de un gran número de caries.

— La falta de higiene en la manipulación de estos productos, que van, con un familiar manoseo del vendedor, a la boca del consumidor, es un riesgo sanitario.

Por eso, todo lo que se haga por combatir el hábito de consumir dulces, sustituyendo un bollo por una fruta dura y crujiente, que obligue al niño a masticar, va en beneficio de la buena nutrición de nuestros hijos.

## EL CHOCOLATE

El chocolate es un producto obtenido por una mezcla de azúcar, pasta de cacao, mantequilla de cacao y a veces adicionado de frutos secos, o elaborado con leche. Su valor nutritivo es esencialmente calórico, debido a los hidratos de carbono y grasas que contiene. Nos aporta sales minerales, calcio, hierro en una pequeña cantidad y algo de vitamina B. El chocolate contiene una sustancia estimulante, llamada teobromina, semejante a la cafeína.

Cuando el chocolate está elaborado con leche o con almendra, nueces o avellanas, agrega el valor nutritivo de estos alimentos; no obstante, conviene que recordemos que: **UN CHOCOLATE POR ESTAR ELABORADO CON LECHE NO PUEDE SER SUSTITUTO DE UN VASO DE LECHE.**

El chocolate, que tanto gusta a los niños, puede ser proporcionado en la merienda de vez en cuando,

e incluso dar una tableta como complemento energético a una merienda a base de queso o de fiambre.

Si el chocolate es de buena calidad, tiene un aspecto brillante, es limpio, no rezuma y se conserva muy bien si se guarda en lugar seco y fresco.



## LA MIEL

Es el producto elaborado por la abeja, a través del néctar de las flores. El néctar es un producto perfumado, rico en azúcares, que sufre una transformación en los órganos de las abejas y se deposita en las celdas del panal.

Cien gramos de miel nos proporcionan, aproximadamente, unos 78 gramos de azúcar (glucosa y sacarosa), 1,5 gramos de sales minerales y huellas de vitamina C, niacina y complejo vitamínico B.

La miel es fácilmente asimilable por el organismo y tiene poder laxante. Su peculiar aroma y sabor se debe a las plantas de donde procede.

Un desayuno en el que se incluye miel constituye una forma de incrementar la energía que nuestro organismo necesita.

La miel puede conservarse durante años si se mantiene en vasos de cristal, herméticamente cerrados, y en lugar seco y fresco.

Su valor en la dieta es esencialmente calórico.



## LAS MERMELADAS

Se obtienen a través de mezclas de frutas, bañadas en un líquido formado por la cocción de azúcar y el jugo de la propia fruta. El valor nutritivo de la mezcla o confitura es principalmente energético y con un contenido de sales minerales variables, dependiendo de la fruta de donde proceden.

El aporte vitamínico es, prácticamente nulo y, por supuesto, **no puede sustituir a las frutas frescas**. Constituyen un buen complemento energético de desayunos y meriendas, utilizándose en la elaboración de muchos dulces.

Conclusiones:

— Los alimentos azucarados cumplen en nuestra dieta la función de proporcionarnos calorías.

— Un excesivo consumo de los mismos nos puede conducir a la obesidad, problema que se acentúa en los niños más tranquilos, que hacen menos ejercicio físico.

— El consumo abusivo de dulces es el responsable de gran parte de las caries de nuestros hijos.

— No sacrifiquen una parte de su presupuesto familiar en la compra de alimentos que sólo proporcionan calorías.





MINISTERIO DE SANIDAD Y SEGURIDAD SOCIAL

DIRECCION GENERAL DE SALUD PUBLICA