

Los cinco dulces navideños que menos calorías tienen

Publicado el: 24-12-2020

¿Qué sería de la Navidad sin sus mantecados, polvorones, pestiños o su famoso roscón de reyes? Son dulces que “hibernan” durante todo el año para reaparecer cada doce meses como grandes figurantes de tan señaladas fechas.

No podemos evitarlo, nos encantan y deseáramos con todas nuestras fuerzas que tuvieran menos calorías.

“La importancia de reducir el consumo de dulces, tanto en esta época como en cualquier momento a lo largo del año, es que este tipo de elaboración tiene una bajísima densidad nutricional, entendiendo esta como la cantidad de nutrientes que benefician la salud, como es el caso de las **verduras**, las **legumbres** o el pescado, por ejemplo”

El experto añade que, por el contrario, estos dulces sí tienen una elevada densidad energética debido a los ingredientes con los que se elaboran: frutos secos, manteca, **azúcar**, harinas, etc. “Abusar de este tipo de productos **puede significar desplazar el consumo de otro tipo de alimentos o productos**, como sustituir una fruta de postre por dos polvorones”, señala Frechoso, quien, además, advierte que “en términos de salud, estos pequeños **gestos** pueden empeorar diferentes marcadores de salud, sobre todo si se suma a un estilo de vida sedentario”.

Asimismo, el nutricionista aclara que **no debemos poner el foco únicamente sobre el valor calórico de los alimentos**, ya que este no es universal: “Las necesidades energéticas diarias son muy variables y dependen de factores diversos como el sexo, la edad, posibles patologías o la **actividad física**. Por tanto, recomendar una cantidad en general puede ser perjudicial, se debe valorar de manera personal en función de cada caso”.

Vale, sabemos que ninguno de ellos entraría dentro de lo que se conoce como **dieta saludable** y equilibrada y que, en caso de consumirlos, debe ser de forma esporádica y moderada, pero ¿cuáles de ellos son los que menos engordan?

Roscón de reyes

Este es un dulce que nunca falta en la tradicional comida de Reyes. Se pueden hacer de muchas maneras, más y menos saludables. Una porción de roscón que no tenga nata u otro relleno **contiene alrededor de 150 calorías**.

Panettone

Este succulento bollito, también llamado panetón, relleno de pasas y frutas confitadas, entra igualmente en la lista de dulces navideños que menos calorías tienen. En concreto, el consumo de este pan dulce supone **374 calorías por cada 100 gramos**.

Rosquillas fritas

Qué ricas están. Se suelen preparar fritas, pero para quitarnos las calorías de más que aporta el aceite, **hacerlas al horno** puede ser otra alternativa para cocinarlas de forma más saludable. Por cada 100 gramos, este dulce contiene **unas 387 calorías**.

Polvorones

Este es el dulce, por antonomasia, más representativo de la Navidad y los hay de tantas clases... **Pero ojo**, para que engorden menos, tienen que estar hechos con harina integral y sin **azúcar**, no los tradicionales, que tienen más de 560 calorías. Los primeros, en cambio, más saludables, **poseen 430 por cada 100 gramos** (unos tres polvorones).

Almendra garrapiñada

Este fruto seco recubierto de caramelo elaborado a partir de azúcar caramelizado es también una delicia, aunque con más calorías que los dulces mencionados. Rozando las 500 calorías, por cada 100 gramos **se consumen 499**.

Fuente: <https://netsaluti.com>