

BOLLERÍA, PASTERERÍA Y REPOSTERÍA

Eva Marquina Berenguer



Bizcochos, madalenas, rosquillas, gofres, profiteroles, pasteles, mantecados... solo con leer sus nombres, muchos de nosotros salivamos. Sabemos que no son alimentos saludables y que debemos comerlos ocasionalmente. Pero por lo general, no lo cumplimos, quizás porque realmente no somos conscientes de qué es la bollería, la pastelería y la repostería.

Aunque la legislación hace diferencia, en general podemos decir que la bollería, pastelería y repostería son los preparados y productos alimenticios que se elaboran con una masa de harinas con la posible adición de otros alimentos como aceites o grasas, [agua](#), complementos panarios y/o aditivos, y que posteriormente que se someten a un tratamiento térmico. Puede llevar relleno o guarnición, tanto dulce como salada: [fruta](#), [chocolate](#), cremas, mermeladas, charcutería, encurtidos, etc.

El valor nutricional de estos productos depende de los ingredientes y proporciones que contengan, los rellenos o coberturas (mermeladas, cremas, chocolate, queso, [carne](#), etc.) y su método de cocción (horneado o fritura). Eso sí, coinciden en su elevada [densidad calórica](#) (350-536 Kcal), sobre todo por el alto porcentaje de [grasa](#) (14-32%). El perfil lipídico es realmente importante en estos alimentos ya que el porcentaje de [ácidos grasos saturados](#) puede llegar a ser muy elevado (13-75% del total de grasa), especialmente en los hojaldrados. Los [ácidos grasos trans](#) cada vez están menos presentes en este tipo de alimentos debido a su relación con las enfermedades cardiovasculares, pero siguen existiendo productos en los que se utilizan [grasas parcialmente hidrogenadas](#). Los bizcochos y madalenas, ya sean industriales, de panadería o los caseros, suelen estar elaborados con otro tipo de aceites, como el de girasol o soja, por lo que tienen un contenido más elevado de [ácidos grasos insaturados](#).



Son aquellos productos hojaldrados los que normalmente contienen más grasas y por tanto, una densidad calórica mayor, superando en muchos casos las 500 kcal. Los bizcochos y madalenas, aunque nos parezcan inofensivos, superan las 400 kcal y tienden a acercarse a esos valores de grasa, siendo los bollos los que menos grasa y energía proporcionan, rondando las 300 kcal.

La cantidad de [azúcar](#) también es abundante (11-46%), y según el [último informe de la OMS de 2015](#), los estudios demuestran que el aumento de la ingesta de [azúcares libres](#) está asociado al aumento del peso corporal porque provoca un exceso en la ingesta de energía. Es por ello que la OMS sugiere disminuir por debajo del 5 % la energía total diaria de azúcares libres. Cada vez más, se encuentra en el mercado bollería "[0% azúcares](#)" que se presenta como una opción más saludable a la bollería convencional. En esta se sustituye el azúcar por polialcoholes, lo que no mejora notablemente la densidad calórica ya que proporcionan energía que se suma al aporte de la alta cantidad de grasa de estos productos.

En cuanto a las [proteínas](#), la cantidad (3,8-9%) y calidad varía según los ingredientes: harina, huevo u otros menos frecuentes como carnes o queso; sin embargo, en general son de calidad intermedia por su predominio de las proteínas de la harina. En cuanto a la [fibra](#), ésta ronda el 0,7-3,8% y depende principalmente de las harinas utilizadas.



Probablemente pensemos que la bollería y pastelería casera es más saludable. Es obvio que algunos de los ingredientes que usa la industria nunca estarán en nuestras recetas, como por ejemplo, aditivos y/o determinados tipos de grasa. Pero por otra parte, las cantidades de grasas y azúcares que se incluyen en los productos caseros son también muy elevadas y acaban siendo productos de alta densidad calórica. Por lo tanto, ambos tipos de bollería y pastelería son de consumo ocasional.

En resumen, cada vez que pensemos en comer bollería, pastelería o repostería deberíamos tener en cuenta la alta densidad calórica y la gran cantidad de azúcar, grasas, ácidos grasos saturados y, ácidos grasos trans. Por ello y porque en su lugar dejamos de comer otros alimentos más saludables como la [fruta](#) o los [cereales integrales](#), el consumo de estos productos debería ser ocasional.



Autora

- Eva Marquina Berenguer. Graduada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Miguel Hernández de Elche.

- Artículo revisado por la Dra. Ana Belén Ropero. Profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Directora del proyecto [BADALI](#).

Referencias

- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).
- "[Directriz: Ingesta de azúcares para adultos y niños. Resumen](#)". (Organización Mundial de la Salud, [OMS](#). 2015.
- [Real Decreto 496/2010](#), de 30 de abril, por el que se aprueba la norma de calidad para los productos de confitería, pastelería, bollería y repostería.
- Tratado de Nutrición Tomo II Composición y Calidad Nutritiva de los Alimentos. Ángel Gil. 2010, 2ª Edición. Ed. Médica Panamericana. Capítulo 5.

Imágenes

- Copyright Eva Marquina Berenguer.