

¿Sabías que?

Uno de los aspectos que deberíamos controlar en fechas donde el consumo de dulces es mayor es el ejercicio físico. Siempre hay una excusa para quedar con amigos y practicar algo de deporte, ¡andar media hora al día es suficiente!!! Se pueden evitar muchísimos problemas de salud si controlamos tanto nuestra alimentación como nuestro ejercicio físico, ¡cuidemos nuestro cuerpo, es un tesoro por el que vale la pena luchar cada día con una sonrisa, algo de ejercicio y alimentación sana, notarás la diferencia!!!!



Universidad Pablo de Olavide
Grado en Nutrición Humana y
Dietética

Anna Ejsmont
Manuel Enrique García Falcón
Iris Jiménez Polo
Alicia López Genao

Gañote de Aznalcóllar



*Características
organolépticas y
nutricionales:
Consejos*

El Gañote de Aznalcóllar, ¿qué es?



El gañote forma parte de uno de esos dulces típicos del sur de España que son consumidos con especial frecuencia en la Semana Santa, y Aznalcóllar no es una excepción a la regla. Aprovechando para su elaboración ingredientes naturales conseguimos un producto que en un consumo moderado puede endulzar nuestro paladar las meriendas de marzo y abril, junto con otros dulces típicos. Ahora bien, desde el punto de vista nutricional, ¿es un alimento saludable? ¿podríamos cambiar algunos ingredientes de elaboración para que todos pudiésemos disfrutar de este delicioso dulce? Vamos a analizar estos puntos a continuación.

Valoración Nutricional

Tomando como ingredientes del gañote el huevo, la harina, la canela, el azúcar, el aceite de oliva, ralladuras de limón o naranja, la miel, el vino opcionalmente y algunas especias (como el ajonjolí o la matalahúva) podemos decir que el contenido energético de este dulce es bastante elevado, no estando especialmente indicado en casos de sobrepeso u obesidad. El contenido en grasa es también elevado, especialmente en grasas monoinsaturadas (debido al contenido en huevo y el aceite), y aunque este tipo de grasas son mejores desde el punto de vista nutricional no deja de tener un contenido elevado de este nutriente. El contenido de hidratos de carbono viene dado por cereales como la harina, aunque también cuenta con azúcares simples como el azúcar de mesa. Por ello, podemos decir que el contenido energético y lipídico de este postre es bastante elevado, además de aportar azúcares simples en forma de azúcar de mesa.

Alternativas de elaboración

Uno de los aspectos positivos de este dulce es su fritura en aceite de oliva, ya que este tipo de grasa es la más recomendable dentro del grupo de los lípidos. Para reducir el contenido calórico podemos sustituir el azúcar por edulcorantes acalóricos como la sacarina que aportan el mismo sabor dulce con la ventaja de no presentar calorías. Podemos igualmente dejar escurrir la masa frita en un papel absorbente durante un mayor tiempo, eliminando el exceso de aceite. Ahora bien, en casos donde no se puedan tolerar hidratos de carbono, como en los celíacos, podemos sustituir



la harina de trigo por otras harinas, como la de garbanzo o maíz (maizena). También existen en el mercado productos sin azúcar aptos para diabéticos, como miel sin azúcar, pudiendo ser usado como ingrediente en la elaboración de este producto tanto si queremos reducir el contenido energético como su aporte en azúcares. En cuanto al resto de ingredientes no supondrían problemas en un principio para los consumidores habituales.

Son, como vemos, alternativas de elaboración que pueden ayudar a la población con alguna patología a consumir este producto, siempre en consumos moderados para todos!!!!

Universidad Pablo de Olavide
Grado en Nutrición Humana y
Dietética