

ESE ENTRAÑABLE OLOR

H

uelen a hogar, a calor y consuelo, a compartir y a familia. Las galletas son así: Las que hacía la abuela, las que hace mi madre... y evocan recuerdos envueltos en el blanco de la harina de una infancia que aprendía a amasar bajo las grandes manos de un adulto. Y luego, del horno salían con forma de muñeco, casita o la inicial del nombre y llenaban la casa de olor a protección. No en vano muchas personas buscan consuelo en ellas cuando tienen un disgusto. Entrañable resulta y si se emplean productos sanos, un alimento más, rápido y cómodo en el desayuno o para acompañar una merienda. Un producto pequeño, plano, dulce o salado, y horneado. Hecho generalmente a base de harina, huevos, azúcar, mantequilla o aceite. Usar oliva, lo mejor sin duda. Caseras, estupendas y si son compradas, es cuestión como en cualquier alimento de vi-

gilar bien la etiqueta. De chocolate, con nata, integrales, para celíacos, con mantequilla o aceites sanos, rellenas, grandes y pequeñas, con formas de animales, tradicionales e innovadoras. Todo un mundo de formas, sabores e incluso colores que tienen en Castilla y León una tierra de tradición y pasión, en toda la comunidad pero especialmente en Palencia.

La de la galleta es una historia ligada a más de diez mil años. Como tantas veces en el origen de los platos, fue en realidad un fallo lo que creó las primeras galletas. Excesivo calor durante el suficien-

te tiempo endureció una sopa de cereales. La consistencia de esta forma obtenida facilitaba no solo su traslado durante largas travesías sino que alargaba su caducidad, su aprovechamiento.

Su principal componente son los cereales y su historia está, por eso, muy ligada a ellos. Se han encontrado galletas de más de 6.000 años cuidadosamente envueltas en yacimientos arqueológicos en Suiza. Fue, por lo tanto, uno de los primeros alimentos cocinados.

Una galleta era una oblea plana y delgada, dura, cuadrada y «doblemente cocida». En el siglo III a.C., la galleta apareció en Roma como un delgado bizcocho 'bis coctum' en latín, literalmente 'dos veces cocido' que era lo que la diferenciaba del blando pastel, su falta de humedad. Para ablandar estas galletas, los romanos solían mojarlas en vino. Durante siglos, las galletas eran sencillos bizcochos, la costumbre de endulzarlas no empezó hasta después de la Edad Media. Hubo un consumo constante en los ejércitos moros y cristianos.

UN POCO DE HISTORIA

DOS VECES COCIDAS Y CON BASTANTES GUSANOS

Las naves de Cristóbal Colón, partieron del Puerto de Palos, cargadas de hombres, armas, pellejos de vino y cántaros de agua envueltos en piel, tocino y barriles de galletas duras y quebradizas. Así llegaron a América. Durante los siglos XVI y XVII, la galleta ocupó un lugar preferente en las bodegas de los barcos. El bizcocho o pan de barco, cuenta Lucas Picazo Sotos, médico del Hospital Puerta del Mar de Cádiz especializado en nutrición y apasionado de la Historia, «era la base energética de la alimentación, hecho a base de harina, trigo, agua y levadura. Se cocía dos veces para aumentar su duración, se tomaba mojado en vino por su dureza y se decía que producía agujetas en las mandíbulas. Los marineros veteranos golpeaban las galletas contra la pared con la esperanza de que salieran los gorgojos (gusanos), pero éstos no siempre les complacían».

ANA SANTIAGO

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

CADA VEZ MÁS SALUDABLES



Daniel de Luis
Jefe de Endocrinología y Nutrición del Clínico

Las galletas forman parte de nuestra dieta y las encontramos dentro de las pirámides de alimentos en el grupo de los cereales y derivados.

En las tiendas existen múltiples tipos de galletas y para revisar este tema nos basaremos en la composición nutricional de la galleta 'tipo maría'. Este alimento aporta unas 400 calorías por cada 100 gramos, siendo un alimento con alto contenido calórico, al presentar solo un 4% de agua. La fuente de energía proviene fundamentalmente de los hidratos de carbono, pero también aporta unos 8 gramos de grasa y 7 de proteínas por cada 100 gramos. No debemos olvidar que proviene de la harina de trigo (u otros cereales), por ello conserva prácticamente los mismos aportes nutricionales. Es muy importante a la hora de comprar unas galletas analizar el tipo de grasa que utiliza el fabricante, tenemos que intentar que las grasas utilizadas sean saludables como el oleico y evitar la presencia de grasa de palma o coco. En cuanto al aporte de minerales, las galletas aportan sodio, fósforo, potasio y calcio. Los aportes suelen ser equilibrados. No obstante, si consumimos unas galletas saladas, el

Un antioxidante muy concentrado gracias a componentes ricos en azufre como la aliína

aporte de sodio puede llegar a los 1100 miligramos por cada 100 gramos. Con respecto al aporte de vitaminas, destacan las vitaminas del grupo B (B1-tiamina, B2-riboflavina y B6-piridoxina), lo mismo que le sucede con los cereales. Este aporte aumenta en las galletas integrales, al utilizar la cáscara del cereal en su realización. Para finalizar, teniendo en cuenta la amplia variedad de galletas existentes y su gran consumo, las industrias galleteras buscan hacer todavía más saludables estos alimentos. Por ejemplo, Gullon S. L., una empresa de amplio arraigo en nuestra comunidad, ha desarrollado con nuestro Centro de Investigación galletas enriquecidas en fibra con beneficios a nivel cardiovascular (más información en: www.ienva.org/web/enlacesDeInteres/hig_ea2010.pdf), enriquecidas en ácidos grasos omega 3; www.ienva.org/web/enlacesDeInteres/barritaw32011nutrihospitalaria.pdf) y con poder saciante; www.ienva.org/web/enlacesDeInteres/galletasaciantes2013nutrihospitalaria.pdf.

calorías

440 kcal

azúcares

29,8 gr

sodio

410 mg

potasio

140 gr

Por cada 100 gramos

hidratos de carbono

71,5 gr

