



escuela de
NUTRICIÓN



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Guía para la elaboración de recetas dulces para participantes del concurso CON EL CORAZÓN EN LA COCINA



Autores: Grupo 2 de las Prácticas Articuladoras N°4
Supervisión: Lic. Nut. Serena de Vecchi

Mayo, 2021
Montevideo, Uruguay

INTRODUCCIÓN

¿QUIÉNES SOMOS?

Somos estudiantes de la Licenciatura en Nutrición en la Escuela de Nutrición (Universidad de la República). Actualmente nos encontramos cursando el tercer ciclo de la carrera.

¿POR QUÉ HACEMOS ESTO?

Nos involucramos en el concurso en el marco de la asignatura Práctica Articuladora IV, como colaboradores de la Comisión Honoraria para la Salud Cardiovascular, con el objetivo de ayudar a la promoción de salud y prevención de enfermedades crónicas, principalmente de las enfermedades cardiovasculares (ECV).

**LAS ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES CAUSAN EL 25,4%
DE LAS MUERTES EN URUGUAY, SIENDO
LA PRIMER CAUSA DE MUERTE TANTO EN
HOMBRES COMO MUJERES.**



¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Estas enfermedades constituyen un grupo de trastornos del corazón y los vasos sanguíneos que incluyen cardiopatías coronarias, enfermedades cerebrovasculares y cardiopatías reumáticas. La gran mayoría, se genera cuando las arterias se estrechan y obstruyen por causa de uno o más factores.

Los factores de riesgo son condiciones que aumentan la probabilidad de presentar enfermedad cardiovascular. La mayoría se pueden modificar, entre ellos la alimentación inadecuada.



Ciertos hábitos alimentarios, algunos componentes de los alimentos y productos que consumimos aumentan el riesgo de desarrollar algunas enfermedades y/o alteraciones, tales como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, cáncer, exceso de peso, colesterol elevado, entre otros.



LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR DE RIESGO

Como mencionamos anteriormente, la alimentación no saludable es uno de los factores de riesgo que pueden ser modificados.

Por lo tanto, es importante alimentarse de forma adecuada para mantener, o incluso mejorar, nuestra salud, previniendo este, y otros tipos de enfermedades, además de mejorar la calidad de vida de las personas.

**UNA ALIMENTACIÓN
EQUILIBRADA ES
FUENTE DE SALUD
CARDIOVASCULAR**



¿POR QUÉ LO DULCE?

GENERALMENTE CUANDO PENSAMOS EN SALUD CARDIOVASCULAR LA ASOCIAMOS AL CUIDADO EN EL CONSUMO DE SAL Y PREPARACIONES SALADAS.

SIN EMBARGO, TAMBIÉN ES IMPORTANTE PRESTARLE ATENCIÓN A LAS PREPARACIONES DULCES, YA QUE LOS AZÚCARES Y GRASAS SATURADAS O TRANS, TAMBIÉN CONTRIBUYEN AL AUMENTO DEL RIESGO CARDIOVASCULAR.



GRASAS SATURADAS

Este tipo de grasas aumentan el colesterol "malo" LDL, que contribuye al desarrollo de múltiples enfermedades.



AZÚCAR

El consumo excesivo de azúcar está relacionado con una mayor probabilidad de tener sobrepeso y obesidad, que a su vez, incrementa la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.



GRASAS TRANS

Están vinculadas a un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y mortalidad. Aumentan el colesterol "malo" y disminuyen el colesterol "bueno", HDL. Además, perjudican la función de la pared que reviste las arterias, lo que genera un ambiente propicio para el desarrollo de ECV.



¡No olvides que también debemos cuidar el agregado de sodio en las preparaciones dulces!



PARA TENER EN CUENTA

Según las bases del concurso, para **AZÚCAR AGREGADO**, el máximo es de 15 gramos por porción de servicio.

Evitando o minimizando el uso de productos que la contienen como: miel, mermeladas, almíbar, conservas en almíbar.

¿POR QUÉ ESA CANTIDAD? porque la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total, es por esto que hay que contemplar que una persona durante el día no consume solamente una porción de alimento que contenga azúcar agregado, sino que a lo largo del día se va sumando azúcar de los diferentes alimentos.



Entonces ¿POR QUÉ NO USAR EDULCORANTES? porque son mucho más dulces que el azúcar (hasta 600 veces, según el tipo) y nos acostumbra el paladar a las cosas extremadamente dulces, por lo que vamos a preferir consumir alimentos más azucarados, mientras que lo ideal sería acostumbrar al paladar al sabor dulce natural de los alimentos.

En relación a los **ELEMENTOS GRASOS AGREGADOS** (aceites) el límite máximo por porción de servicio es de 12 gramos.

Prestando especial atención a la **CALIDAD DE LAS GRASAS** por lo que se debe evitar o minimizar el uso de: grasa animal, shortening, margarina, manteca, manteca clarificada, crema de leche, aceite hidrogenado e ingredientes que los contengan.



LA ALIMENTACIÓN COMO FACTOR PROTECTOR

VEGETALES Y FRUTAS

Los vegetales y frutas nos dan bienestar, mejoran el funcionamiento de nuestro organismo, y además protegen nuestra salud de las enfermedades que hoy están más presentes en el país. Nos aportan fibra, minerales y vitaminas, que son esenciales para el funcionamiento del organismo, así como múltiples sustancias antioxidantes y otros beneficios protectores para nuestro cuerpo. Tienen pocas calorías y gran volumen.

FIBRA ALIMENTARIA



La fibra dietética comprende a las partes comestibles no digeribles de diversos vegetales: está presente principalmente en vegetales, frutas, legumbres y cereales integrales (diversas harinas, arroz, fideos integrales, etc). La fibra aporta poder saciador a las comidas, y hace que la densidad calórica disminuya, lo que favorece el control del peso.

Varias investigaciones han mostrado que dietas escasas en fibras se relacionan a la obesidad y síndrome metabólico, que además operan como factores de riesgo para otras enfermedades, como son la diabetes, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

ADEMÁS COMO EL CONCURSO PRETENDE PROMOVER EL USO DE CULTIVOS DE REPRESENTACIÓN LOCAL ACCESIBLES A NIVEL NACIONAL, CREEMOS QUE ES BUENO QUE CONOZCAS CUÁLES SON LAS FRUTAS Y VERDURAS REPRESENTATIVAS DE CADA ESTACIÓN HACIENDO CLICK EN EL ENLACE



¿CÓMO MEJORAR LAS RECETAS?

TE DAMOS ALGUNAS SUGERENCIAS



ALIMENTARSE DE FORMA ADECUADA Y SALUDABLE ES FUNDAMENTAL PARA EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD.

TENÉ EN CUENTA QUE AUNQUE A CONTINUACIÓN TE RECOMENDAMOS ALGUNAS FORMAS DE SUSTITUCIÓN, DEPENDIENDO DE LAS PROPIEDADES DE LOS INGREDIENTES PUEDES CAMBIAR O MODIFICAR LAS TEXTURAS DE TU PREPARACIÓN.

¡LA IDEA ES QUE EXPERIMENTES Y ENCUENTRES LA MEDIDA PERFECTA PARA CADA RECETA!

Sabías que en diferentes recetas puedes sustituir la manteca o aceite

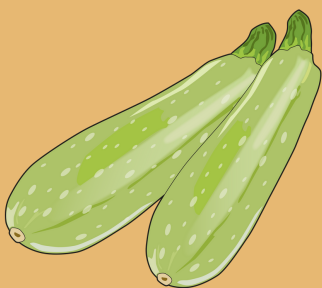
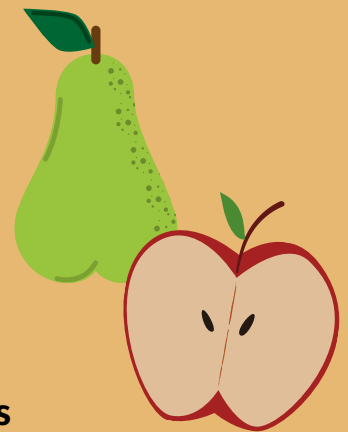


El aceite por su composición de ácidos grasos insaturados es preferible al uso de manteca o margarina. Pero otra excelente opción es la **PALTA**, ya que es perfecta para sustituir la manteca en preparaciones de pastelería, panes, cupcakes o galletas. Es fuente de grasas saludables, principalmente de ácidos grasos monoinsaturados, destacándose el ácido oleico el cual ayuda en la salud cardiovascular, junto con minerales y vitaminas como magnesio, potasio y vitamina E.



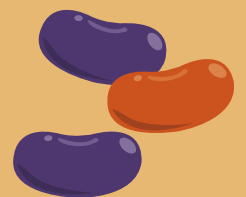
Existe la posibilidad de utilizar puré de BANANA, principalmente en preparaciones livianas y esponjosas, como los waffles, muffins, budines o tortas. Aporta hidratos de carbono simples, que se lucen cuando está madura otorgando su sabor dulce, que nos ayuda a disminuir la cantidad de azúcar o edulcorante agregado. Cabe aclarar que los azúcares de esta fruta son de mejor calidad que el azúcar refinado, además de que contiene múltiples vitaminas y minerales.

Otra opción es agregar PURÉ DE FRUTAS, como manzana, pera u otras. Algunos ejemplos donde puedes incorporarlo son preparaciones como waffles, pancakes, galletas y preparaciones rápidas de panes. Ten en cuenta que el puré le agrega textura a tu receta, gracias a la propiedad de gelificación de uno de sus componentes, la pectina. Además, le va a estar sumando fibra y dulzor a la preparación, por lo que, es un buen ingrediente para recetas bajas en azúcar contemplando diabetes u otras patologías.



También puedes tener en cuenta que el ZUCCHINI incorporado en preparaciones dulces aporta humedad, pero sin alterar el sabor.

Los POROTOS u otras legumbres también son una buena alternativa para integrar en preparaciones como brownies, tortas o galletas, aportando una textura especial, proteínas y fibra alimentaria.

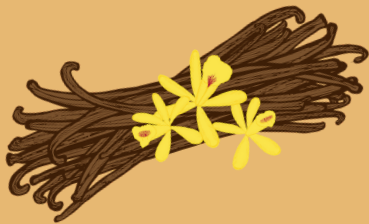


Sumar estas opciones interviene disminuyendo las grasas y densidad calórica en tus preparaciones, haciéndolas así más saludables.

HAY MUCHAS RECETAS EN LAS QUE PUEDES SUSTITUIR O REDUCIR LA CONCENTRACIÓN DE AZÚCAR, OBTENIENDO RESULTADOS MUY SABROSOS Y AROMÁTICOS, CON ESPECIAS, CONDIMENTOS Y/O HIERBAS AROMÁTICAS.

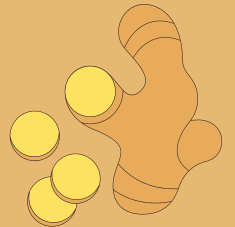
¡La clave está en elegir las más adecuadas para cada una!

La CANELA por su aroma dulce se convierte en la opción ideal para acompañar todo tipo de masas dulces. Puede utilizarse tanto en rama como molida. Además, potencia el sabor dulce de determinados alimentos como la fruta o la leche.



La VAINILLA puede encontrarse de manera natural (en vainas), como extracto o en forma artificial. Es un aromatizante sofisticado, que se utiliza para helados, pasteles y tortas.

El sabor picante del JENGIBRE va muy bien en galletas o bizcochos. Tiene un sabor muy particular, dulce, picante, aromático e intenso, potencia los sabores de los demás ingredientes de la receta.



Existen otras opciones, como clavo de olor, nuez moscada, azafrán, anís, tomillo, entre otras.



Una forma de endulzar sin el agregado de azúcar es la utilización de pasta de DÁTILES, frutas deshidratadas o jugo de frutas.

El uso de hortalizas dulces como zapallo CALABACÍN, zanahoria o boniato también ayudan a endulzar tu preparación.

UN EJEMPLO...

BROWNIE

(8 porciones)

CLÁSICO

1 taza de manteca

4 huevos

2 tazas de azúcar

1 taza de harina

3/4 taza de cacao

2 cditas de vainilla

1/2 cdita de sal

Nueces

EXCESO
DE GRASA

EXCESO DE AZÚCAR

AGREGADO
DE SODIO

MODIFICADO

INCLUYE
LEGUMBRES

ACEITE EN LUGAR
DE MANTECA

DISMINUCIÓN
DE AZÚCAR

UTILIZACIÓN DE
OTRO CEREAL

1 taza porotos negros cocidos

1/2 taza de aceite

1/2 taza de agua

1 huevo

2 cditas de vainilla

2/3 taza de azúcar

1 cdita de polvo de hornear

1/2 taza de avena

3/4 taza de cacao amargo

Nueces

GLOSARIO

- **FACTOR DE RIESGO:** Un factor de riesgo es cualquier rasgo, característica o exposición de un individuo que aumente su probabilidad de sufrir una enfermedad o lesión.

[OMS | Factores de riesgo \(who.int\)](#)



- **ENFERMEDADES CRÓNICAS:** Las enfermedades no transmisibles (ENT) o crónicas son afecciones de larga duración con una progresión generalmente lenta. Entre ellas destacan: las enfermedades cardiovasculares (por ejemplo, los infartos de miocardio o accidentes cerebrovasculares); el cáncer; las enfermedades respiratorias crónicas; y la diabetes.

[OMS | Enfermedades no transmisibles \(who.int\)](#)

- **ECV, ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES:** Son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.

[OMS | ¿Qué son las enfermedades cardiovasculares? \(who.int\)](#)

- **SISTEMA INMUNOLÓGICO:** Es un mecanismo defensivo del cuerpo humano, que a través de reacciones físicas, químicas y celulares coordinadas, permite mantener el organismo libre de agentes extraños y potencialmente nocivos, como pueden ser toxinas, venenos, o infecciones virales, bacterianas y de otros microorganismos.

[Sistema Inmunológico - Concepto, función, partes y enfermedades](#)

- **ÁCIDOS GRASOS SATURADOS:** Estos ácidos grasos no poseen dobles enlaces en su cadena, lo que le confiere la propiedad de ser sólidos a temperatura ambiente. Se encuentran en alimentos de origen animal (carnes grasas, mantequillas, mantecas), y las excepciones son el aceite de coco y de palma.

[Fundación del Corazón | Grasas](#)

- **ÁCIDOS GRASOS MONOINSATURADOS:** Son aquellos ácidos grasos que en cuya cadena carbonada poseen una sola insaturación, es decir, poseen un solo doble enlace carbono-carbono.

- **ÁCIDOS GRASOS POLIINSATURADOS** En su estructura poseen más de un doble enlace. Se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal, también en los pescados y mariscos. Son esenciales porque no se sintetizan en el organismo, así que debemos aportarlos a través de la alimentación.

[Fundación del Corazón | Grasas](#)

- **PECTINA:** Es un polisacárido complejo presente en las paredes celulares de los vegetales, especialmente en las frutas, que se utiliza como espesante en las industrias alimentaria, farmacéutica y cosmética.

[Pectina | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE](#)

- **DENSIDAD CALÓRICA (o energética):** Es la relación entre el volumen y las calorías del alimento, la misma se calcula dividiendo las calorías sobre los gramos del alimento (kcal/g).