

Bollería industrial



Los alimentos de pastelería y bollería industrial están compuestos por harinas, grasas de distinta procedencia (mantequillas, margarinas, aceites vegetales, grasas hidrogenadas, etc.) y azúcar. Según el producto, pueden contener además: cacao, fruta, frutos secos, yema de huevo, etc.

Recordemos que tanto el azúcar como la grasa son agentes palatables de extraordinario valor, lo que convierte a estos alimentos en productos muy aceptados siendo posiblemente ésta una de las razones de su consumo.

Los hidratos de carbono y azúcares proceden de harinas refinadas, féculas, sacarosas y almidones, los cuales suelen ser, y tal vez superar, el 50% de su composición. Estos alimentos apenas aportan proteínas, sólo un 5%, que tienen su origen en la leche, en los huevos, en los frutos secos y en la harina.

Respecto a la grasa, la cantidad también es variable (a partir de un 20%), por lo que junto con los hidratos de carbono, hace que el valor energético de estos alimentos sea elevado, hasta una media de 400 kcal por 100 g de producto, que puede llegar a 600 kcal si además llevan chocolate, nata, etc. Así, una sola pieza puede suponer la cuarta parte del total de kilocalorías que debe tomar diariamente una persona.

La calidad de la grasa es muy importante y depende de los ingredientes empleados. En la bollería industrial, en ocasiones, se emplean aceites y grasas animales y vegetales ricas en ácidos grasos saturados, porque son sólidas a temperatura ambiente y conservan los productos durante más tiempo, ya que tardan más en enranciarse. Además, hay que tener en cuenta que también se emplean otras a las que se les ha realizado el proceso industrial de endurecimiento o hidrogenación (aceites o grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas) para que pasen de líquidas a sólidas, siendo untuosas y baratas. Este aceite o grasa resultante es más rica en ácidos grasos saturados y en ácidos grasos tipo «trans» que las de partida.

Existen algunos productos en los que se sustituye el azúcar común o sacarosa por edulcorantes sin o bajos en calorías (aspartamo, sacarina, maltitol, lactitol y sucralosa) y las grasas por sustancias o aditivos que dan al producto la consistencia deseada (espesantes, estabilizantes, emulgentes).

Estacionalidad

Este tipo de alimentos están disponibles en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Vitaminas A y D.

Valoración nutricional

La heterogeneidad de este tipo de alimentos, que se da tanto en su composición como en la cantidad consumida de los mismos, hace difícil llegar a una valoración nutricional que incluya todos los tipos de bollería.

Suelen ser alimentos energéticos, ricos en hidratos de carbono y grasas. Además contienen algunos minerales y vitaminas, que dependen especialmente del tipo de grasa empleada.

Un consumo elevado puede suponer un exceso calórico. Por tanto, si se incluyen en la dieta, deberá hacerse con moderación y de forma esporádica.

La calidad de la grasa de estos productos determinará en gran medida las recomendaciones de su consumo. Aquellos que aporten mayores cantidades de ácidos grasos saturados y de tipo «trans», son los que más debe moderarse su consumo, frente a los elaborados con grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (90 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	450	405	3.000	2.300
Proteínas (g)	7	6,3	54	41
Lípidos totales (g)	23	20,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,35	7,5	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	7,68	6,9	67	51
AG poliinsaturados (g)	6,21	5,6	17	13
ω -3 (g)	0,365	0,3	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,001	0	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	253	227,7	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	52,8	47,5	375-413	288-316
Fibra (g)	2,1	1,9	>35	>25
Agua (g)	15,1	13,6	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	36,0	1.000	1.000
Hierro (mg)	1	0,9	10	18
Yodo (μg)	0	0	140	110
Magnesio (mg)	19	17,1	350	330
Zinc (mg)	0,6	0,5	15	15
Sodio (mg)	178	160,2	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	78	70,2	3.500	3.500
Fósforo (mg)	91	81,9	700	700
Selenio (μg)	3	2,7	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,08	0,1	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,5	1,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,1	1,8	1,6
Folatos (μg)	8	7,2	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	150	135	1.000	800
Vitamina D (μg)	1,23	1,1	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (BOLLERÍA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). —: Dato no disponible. Tr: Trazas.