7° taller de Cocina abierta

Repostería



Invitadas:

Chefs
Ilse y Ezra Aguilar
Nutriologa
Rocío Flores Torres

Sábado 4 de julio de 2015 inSite/Casa Gallina





¿Qué es el azúcar?

Al azúcar se le adjudican muchos de los males de la alimentación moderna. Pero lo realmente dañino es consumirla en exceso. Es importante distinguir que existen varios tipos de azúcares tanto industriales como naturales.

El azúcar se presenta en una amplia gama de sustancias, y no sólo se refiere a la azúcar que comúnmente se consume.

Existén desde los azúcares simples (monosacáridos), presentes en las frutas o elaborados industrialmente. Y los discaraidos, como el azucar blanco obtenido de la caña de azúcar, la lactosa de la leche o la maltosa usada para la elaboración de la cerveza.

Estos azúcares pasan rápidamente al torrente sanguíneo y son una improtante fuente de energía, sin embargo, por su ausencia de vitaminas y minerales, este tipo de azúcar se asocia a las calorías vacías (carentes de fibra y otros nutrientes).

Finalmente están los azúcares compuestos o polisacáridos, como el almidón de los cereales y productos animales, o la celulosa de las plantas. Para que el azúcar de estos alimentos se haga disponible, se requiere de un proceso de digestión más lento, por lo que casi no se acumula en la sangre. Para que el azúcar pase del torrente sanguíneo al interior de las células, el páncreas debe producir insulina. La cantidad de insulina que se necesita para este proceso depende de varios factores, por ejemplo, el tipo y la cantidad de azúcar que ingerimos, el producto que la contiene y con qué acompañamos estos alimentos. La fibra, por ejemplo, actúa como barrera física que retarda la digestión y absorción del azúcar, lo cual es benéfico para el organismo.

Una forma de clasificar la disponibilidad de azúcares en los alimentos es el llamado índice glucémico (IG). El índice glucémico mide la capacidad de un alimento para elevar la concentración de glucosa "azúcar" en la sangre.

Los nutriólogos recomiendan incluir en la dieta frutas, cereales integrales y vegetales, todos estos alimentos de bajo índice glucémico, con azúcares que tienen un menor impacto en los niveles de glucosa en la sangre, en vez de calorías vacías como los postres elaborados cona zúcar refinada, las botanas, los dulces y los refrescos.

Fuente:

Azúcar: hechos y mitos por Agustín López Munguía www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/113/azucar-hechos-y-mitos

Índice Glucémico, medida para prevenir el riesgo que implica abusar del azúcar

El índice glucémico (IG) nos ayuda a medir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre. Se basa en el tiempo que va desde la ingesta de un alimento hasta que su azúcar llega a la sangre. Entre más rápido, mayor es su índice glucémico.

El azúcar común (sacarosa), tiene un alto índice glucémico, mientras que los carbohidratos que provienen de cereales, legumbres o vegetales, tienen un índice glucémico menor, igual que muchas frutas, lo que significa que estos productos de origen natural, se convierten en glucosa mucho más despacio y al consumirlos no producen niveles altos de glucosa en la sangre de manera inmediata.

No es lo mismo consumir azúcar común libre, añadido a un alimento, que si el alimento en sí ya contiene sacarosa, como ocurre con las frutas. Por este motivo no se estudia el índice glucémico del carbohidrato de forma aislada, sino del alimento completo. El resto de componentes de los alimentos afectan el ritmo de la metabolización de la glucosa, que es lo fundamental.

Se consideran alimentos de alto índice glucémico a partir de un índice igual o mayor a 55, por lo que su consumo debe ser moderado. Alimentos con índice alucémico alto

ALIMENTO	ÍNDICE GLUCÉMICO
Azúcar común	70 IG
Miel	60 IG
Cereales industriales	85 IG
Papas a la francesa/fritas	95 IG
Maizena (almidón de maíz)	85 IG
Pan blanco de caja	85 IG
Donas	75 IG
Chocolate con azúcar	70 IG
Edulcorantes	70 IG
Plátano macho cocido	70 IG
Refrescos	70 IG
Mermelada de frutas con azúcar añadida	65 IG
Plátano fresco	60 IG
Papaya fresca	55 IG

Alimentos con índice glucémico bajo

ALIMENTO	ÍNDICE GLUCÉMICO
Higos	35 IG
Frijol negro	35 IG
Nieve de frutas sin azucar	35 IG
Manzana fresca	35 IG
Duraznos	35 IG
Amaranto	35 IG
Naranjas	35 IG
Mermelada de frutas sin azúcar añadida	30 IG
Peras	30 IG
Cerezas	25 IG
Chocolate negro (85% cacao)	20 IG
Jugo de limón	20 IG
Jarabe de agave	15 IG
Cacahuates	15 IG

Una vez que la glucosa llega a la sangre, el páncreas comienza a segregar insulina. La insulina es la hormona que permite que la glucosa pase de la sangre a las células. La células necesitan glucosa para transformarla en energía.

Si el nivel de glucosa en sangre aumenta bruscamente se segregará insulina en grandes cantidades, pero si las células no pueden metabolizar adecuadamente toda la glucosa, transformandola en grasas. Éste es uno de los motivos por el cual el consumo elevado de azúcar se traduce en sobrepeso e incluso obesidad.

Posteriormente, toda la insulina que hemos segregado va eliminando la glucosa de la corriente sanguínea, hasta que cae por debajo de lo normal, lo que se conoce como estado de hipoglucemia. Cuando esto sucede sentimos hambre. Si volvemos a comer más carbohidratos para calmar la sensación de hambre ocasionada por el rápido descenso de glucosa, volvemos a segregar otra gran dosis de insulina, y así entramos en un círculo vicioso que se repetirá una y otra vez en un lapso de pocas horas. Estos picos de hipoglucemia también son responsables del sobrepeso y de la obesidad.

La diabetes tipo I se da en personas cuyo páncreas no segrega insulina, por lo cual, la glucosa no es absorbida por las células y permanece en el torrente sanguíneo con la posibilidad de dañar nuestros tejidos, como el corazón, los riñones o las retinas.

Las personas con esta enfermedad pueden llegar a padecer problemas cardiovasculares como anginas, enfermedades renales y oculares, como cataratas, glaucoma o desprendimiento de retina. Este tipo de diabetes se mantiene controlada siguiendo una dieta adecuada y suministrando insulina al organismo por medio de inyecciones. La insulina no se puede administrar por vía oral debido a que se degrada.

La diabetes tipo II se da cuando, a pesar de que el páncreas segregue insulina, las células son incapaces de detectarlo adecuadamente y de dejar entrar a la glucosa, lo que se conoce como resistencia a la insulina. La diabetes tipo II aparece asociada a la obesidad, a la falta de ejercicio físico y a un consumo desmedido de alimentos de alto índice glucémico, como el azúcar común. Los cambios bruscos en los niveles de glucemia y por lo tanto de insulina, inducidos por el consumo desmedido de azúcar, provocan a la larga resistencia a la insulina y en consecuencia, diabetes tipo II.

Este tipo de diabetes se mantiene controlada siguiendo una dieta adecuada y con medicación que se suministra por vía oral y que permite que las células detecten la insulina y dejen pasar a la glucosa, además de promover la secreción de insulina del páncreas. Es habitual que estas personas a la larga, deban inyectarse insulina.

El azúcar también afecta a la salud dental. En la boca existen bacterias y su presencia puede estar asociada a la salud, pero si los microorganismos consiguen los alimentos necesarios para sobrevivir y persisten mucho tiempo sobre la superficie dental, pueden organizarse y causar diferentes enfermedades, entre ellas caries.

La sacarosa no sólo se encuentra en el azúcar común con el que endulzamos nuestros postres y bebidas, sino que está presente en muchos alimentos. Se utiliza para dar consistencia a los alimentos, y sirve para su conservación, la consumimos siempre que comemos pan de molde, repostería, galletas, cereales, salsas y jugos industrializados. Consumir estos productos con moderación no supondría ningún problema, pero la realidad es que la tendencia a nivel mundial es abusar de ellos.

A pesar de que el consumo de azúcar es necesario para el buen funcionamiento del organismo, abusar de los productos industrializados antes mencionados se ha convertido en un hábito de las sociedades actuales, y no nos detenemos a reflexionar sobre las implicaciones que esto puede tener en nuestra salud.

La solución implica replantear nuestros hábitos. No se trata de demonizar al azúcar y desterrarlo por completo de nuestra alimentación, sino de moderar su consumo. Algo tan sencillo como aptar por aguas frescas con poca azúcar en vez de refrescos, tomar jugos naturales y recién exprimidos en lugar de jugos industrializados, consumir mermelada casera hecha de frutas frescas y sin azúcares añadidas, o cereales de grano entero en vez de cereales procesados, todas las opciones anteriores son acciones prácticas para moderar el consumo de azúcar. Pequeños cambios que nos harán consumidores responsables; con los que obtendremos una mejor salud nutricional y una mayor calidad de vida.

Fuente: ¿Es tan amlo el azúcar? por Deborah García Bello http://dimetilsulfuro.es/

Azúcar. ¿Amiga de tu paladar y enemiga de tu salud?

Como se menciona en los textos anteriores, el azúcar es un producto industrializado cuyo consumo implica un riesgo para la salud. Pero, ¿es el azúcar la que provoca enfermedades, o es el abuso de este producto?

El azúcar es el gran aliado de postres, panes y dulces, añade un gran sabor a ciertos platillos, estimulantes para el gusto y que brindan emociones gratificantes de placer.

Los actuales problemas de sobrepeso, obesidad y diabetes no son sólo consecuencia del consumo reiterado de panqués y pasteles caseros o dulces típicos, sino sobre todo del uso desmedido del azúcar en productos industrializados como refrescos, jugos y dulces. Ya que éstos, además de contener derivados del azúcar que son mucho más dañinos a la salud que el azúcar misma (como el jarabe de alta fructosa contenido en muchos refrescos), se ofrecen en presentaciones de gran tamaño, que resultan excesivas y dañinas para el cuerpo.

¿Porqué gustan tanto los sabores dulces?

El consumo del azúcar tiene efectos estimulantes en el cerebro debido a que eleva los niveles normales de glucosa. Cuando se eleva la glucosa, se experimenta como una leve euforia. Sin embargo, el regreso a los niveles normales, es decir, la baja de glucosa, tiene una relación directa con la cantidad de azúcar consumida, lo que produce un bajón de ánimo.

Entre mayor haya sido la cantidad de azúcar consumida, la baja estará más cercana a experimentarse como una sensación depresiva.

Tanto el cerebro como el paladar se acostumbran a la experiencia del azúcar, a medida que se consume mayor cantidad de azúcar, nuestro organismo demanda más. Si desde temprana edad se acostumbra beber: leche de sabor, refrescos, jugos industrializados y aguas de sabores artificiales, serán adultos con preferencia por los alimentos dulces. Si en cambio, se educa al paladar desde temprana edad a conocer los sabores naturales de los alimentos, se tendrán hábitos más saludables.

¿Cuáles son la estrategias para prevenir los padecimientos relacionados con el consumo excesivo de azúcar?

Es posible reeducar al paladar modificando la alimentación de manera continua por más de 21 días. Durante ese periodo, las papilas gustativas se regenerarán y paulatinamente se irán acostumbrando a sabores más naturales.

Para disminuir el consumo de azúcar hay que trabajar en los siguientes puntos:

•Disminuye la cantidad de azúcar para endulzar bebidas: máximo 5 cucharaditas al día (siempre y cuando no consumas ningún otro producto industrializados que contenga azúcar).

- •Elige con responsabilidad los productos de tu alacena. Evita incluir productos altos en azúcar: refrescos, jugos industrializados, barras de cereal, cereal de caja, galletas, helados, cafés y tés previamente endulzados.
- •Consume alimentos naturales a los cuáles no se les ha añadido azúcar: agua simple, frutas, jugos naturales, cereales caseros a base de granos enteros (mezclas de avena, amaranto, chía, arándanos, etc.)
- •Un postre hecho en casa siempre será más saludable que cualquiera elaborado industrialmente. En caso del antojo de un pastel, dale preferencia a los caseros, elige pan dulce de panadería en vez del pan industrial. Consume con moderación postres, nieves y mermeladas siempre y cuando sean elaborados en casa. Sin exceso de azúcar blanco, recurriendo a otros endulzantes menos industrializados, como el mascabado, el piloncillo, la miel de abeja o de agave.
- Verifica las etiquetas de los productos que consumes: ubica el contenido de hidratos de carbono o carbohidratos; posteriormente, la subdivisión de azúcares y opta por los que tengan menos de 5 gramos por porción. Para saber si el producto que vas a consumir contiene azúcar, verifica si cuenta con los siguientes ingredientes: glucosa, fructosa, sacarosa, azúcar de mesa, miel, jarabe, jugo y concentrados de frutas; todos ellos son azúcar.

- Evita preparar aquellos postres con grandes cantidades de azúcar y/o glaseados. Opta por recetas con fruta natural e ingredientes de calidad. Prepara tus recetas con leche baja en grasas, yogurt natural y queso crema bajo en grasas.
- •Al cocinar postres con mayor contenido de grasa y azúcar, prepara una comida balanceada rica en verduras y baja en grasas.
- •Acompaña los postres dulces con café o té sin azúcar.
- •¡Recuerda! Los platillos saludables también pueden tener un gran sabor, sólo es cuestión de evitar el abuso del ciertos productos, así como de aprender a valorar el consumo y el sabor de los ingredientes naturales.

Fuente: Azúcar. ¿Amiga de tu paladar y enemiga de tu salud? por Rocío Flores Torres.

Panqué de plátano

Ingredientes

355 g de harina de trigo 85 g de nueces troceadas 1 cucharadita de bicarbonato 1 cucharadita de sal 190 g de aceite 2 huevos 470 g platano maduro aplastado 75 g de yogurt 280 g de azúcar Harina para los moldes Mantequilla para los moldes

Modo de preparación

Precalentar el horno a 180°C Mezclar la harina, azúcar, nueces, bicarbonato y la sal. Aparte bata el aceite, los huevos, los plátanos y el yogurt. Agregue los ingredientes secos a los húmedos y mezcle bien.

Enharinar los moldes con mantequilla y harina. Rellenar con 600 g de la mezcla para los grandes y 300 g para los chicos. Hornear 40 min a 180°c

Notas

Mermelada de guayaba con lavanda

Ingredientes

2.5 kg Guayaba 650 ml de miel de maguey 3 flores de lavanda 200 ml de agua 12 frascos de vidrio de 250-300 ml

Modo de preparación

Lavar las guayabas y cortarles el rabito.

Cortarlas en cuartos, quitarles las semillas y cortar en rajas. Ponerlas en una olla junto con la miel y la lavanda.

Hervir de 30 a 40 minutos o hasta que espese la mermelada.

Para enfrascar

Las mermeladas duran hasta 1 año enfrascadas, una vez abiertas 1 mes en refrigeración.

Para esterilizar los frascos: lavarlos muy bien y hervirlos en una olla por 10 min a fuego alto o bien meterlos al horno precalentado a 200 g C° por 10 min. Aparte hervir las tapas 10 min. Sacar los frascos del horno y/o del agua hirviendo y rellenarlos de inmediato con la mermelada hirviendo, hasta el tope del frasco. Tapar y dejarlos enfriar volteados (con la tapa hacia abajo).

Notas

Vasito de mousse de limón

Ingredientes

150 g de queso crema 150 ml de crema lyncott 200 ml de la lechera 4 limones 170g de galletas tipo maría frascos de vidrio de 30 ml

Modo de preparación

Temperar el queso crema unos minutos a baño María y mezclar con la crema lyncott, lechera y limón.

Moler la galleta en el procesador de alimentos. Para el montaje colocar una capa de galleta y una de crema, terminar con galleta y decorar con una rajita de limón. Refrigerar.

Notas
