

## FRUTOS SECOS Y LA BOLLERÍA INDUSTRIAL



De todos los alimentos nuevos que existen, la bollería industrial es la más comercializada y distribuida entre todos los establecimientos, nos lo encontramos por todos lados y algunas veces no nos podemos resistir, bien porque tenemos poco tiempo o bien porque no sabemos por qué sustituirlo. ¿Quién no se encuentra en la puerta del colegio decenas de niños consumiendo este tipo de alimentos? ¿Sabemos qué es lo mejor para las meriendas de los nuestros? Con este apartado aprendemos una nueva forma de sustituir una merienda, ya que la variación es el componente principal de una dieta equilibrada. Con esto no se quiere criticar a la bollería industrial, pero sí a dar a conocer en qué cantidad lo podemos consumir y con qué frecuencia se ha de tomar.

Una dieta equilibrada como ya sabemos, nos aporta todos los componentes necesarios para mantener y mejorar nuestro estado de salud, entre otros beneficios. Nosotros tenemos que distribuir en varias comidas para que no nos falte de nada a lo largo del día. En este apartado nos vamos a centrar en la merienda. Tiene que aportarnos de un 10-15% del total energético de la dieta. Para una dieta de 1700 Kcal/día la merienda supone aproximadamente

Nuria Porras Pérez  
Nutricionista

170-255 kcal y para una dieta de 3000 Kcal/día la merienda debería de completar de 300 a 450 Kcal/día. En función de nuestras necesidades energéticas necesitaremos más o menos en la distribución diaria de energía.

¡Con la ayuda de tu nutricionista podrás conocerlas y actuar lo antes posible!  
Y ¿Para qué hemos nombrado las calorías necesarias en la merienda? Para conocer y juzgar si lo que hemos comido y vamos a comer es lo adecuado para nosotros.

Con esta tabla, nos ayuda a conocer tanto la cantidad de calorías que aportamos con diversos alimentos como la cantidad que nos aporta de fibra y grasas, sobretodo las saturadas que lo que nos provoca es un aumento de colesterol, que es con lo que tenemos que tener especial cuidado. Contamos 30 g por ración, para hacer la comparación hemos recogido la misma cantidad de alimento de bollería, para que quedara más claro. Con esta cantidad la ajustamos a nuestra dieta, a lo que sería mejor para nosotros.