
Preguntes freqüents sobre la rebosteria



Responsable de l'Informe

Pilar Ramos

Autors/es i redacció

Maria Blanquer. Dietista-Nutricionista

Pilar Ramos, Francesca Sánchez. Agència de Salut Pública de Barcelona

Col·laboradors/es

Andrea Alaye, Manahil Rashid, Mario Miranda (Institut dels Aliments de Barcelona)

Marta Font (Serveis dietètics)

Cita recomanada

Blanquer M, Ramos P, Sánchez F. Servei de Salut Comunitària, Direcció de Promoció de la Salut. Reboisteria més saludable. Barcelona: Agència de Salut Pública de Barcelona; 2022

©2022 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona. 21 de setembre de 2022

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



Estratègia
d'Alimentació Sostenible
Barcelona
2030

Preguntas frecüents sobre la rebosteria

Què són els edulcorants?

Són substàncies que s'utilitzen per donar un sabor dolç a aliments que no són dolços. N'hi ha dos tipus:

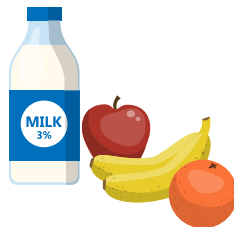
- **Càlorics:** sacarosa, dextrosa, sucre blanc de taula, sucres de xarops, mel, xarop de blat d'alta fructosa, caramel, melassa, xarop d'auró, fructosa, maltosa, maltodextrina, almívar, mel de canya, concentrat de suc de fruites, suc de canya, sucre morè, panela i polialcohols.
- **Sense calories:** estèvia (E960), taumatina (E957), aspartam (E951), sucralosa (E955), sacarina (E954), neotam (E961), acesulfam potàssic (E950), ciclamat (E952), i advantam (E969), entre d'altres.

- ▶ Acostumen a estar en aliments processats i ultraprocessats, en begudes refrescants (refrescos de cola, taronja, llimona, etc.) o energètiques i en lllaminadures. Un consum habitual i excessiu d'aquests aliments i d'aquestes begudes pot tenir efectes nocius sobre la salut, perquè pot danyar la microbiota intestinal.



Què són els sucres intrínsecs?

Són **presents de manera natural** a la llet, la fruita i les hortalisses. Així, la fruita fresca i la dessecada són riques en sucres (fructosa). No obstant això, això, aquests sucres són propis d'aquests aliments i són saludables, ja que van acompanyats de fibra, que fa que s'absorbeixin lentament, de manera que s'eviten tots els problemes que comporta el consum d'hidrats de carboni d'absorció ràpida, com el sucre blanc, el morè, la mel, els xarops, etc.

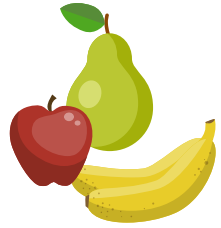


Podem utilitzar fruites com a substituta dels sucres lliures o afegits?

La ingesta de sucres afegits i de sucres lliures ha de ser tan baixa com sigui possible, és a dir, com menys, millor!

Per donar dolçor a les postres, la rebosteria i els pastissos que volguem elaborar en ocasions especials, podem utilitzar fonts endolcidores que portin el sucre integrat (anomenats sucres intrínsecs) i no de manera lliure (anomenats sucres afegits), és a dir, podem utilitzar fruita fresca, fruita dessacada, hortalisses com la carabassa o tubercles com el moniato.

Les fruites més utilitzades per endolcir les preparacions són les següents:



- **Plàtan madur**, ja que en el seu procés de maduració el seu midó (que actua com a fibra), que no és dolç, es va transformant en sucre (saludable); per tant, com més madur, més dolç (també es recomana escalfar-lo per aconseguir més dolçor).
- **Peres madures**, que es poden afegir a preparacions tant ratllades com tallades a daus petits.
- **Pomes.**
- **Dàtils o panses.**
- Es poden substituir les trufes per **boletes de moniato** arrebossades amb ametlla picada.



- ▶ D'altra banda, per endolcir les nostres preparacions d'una manera saludable, podem farcir i decorar els pastissos amb puré de carabassa amb canyella, vanilla o altres espècies.

Una altra estratègia per elaborar dolços més saludables és reduir a un terç el sucre de les receptes dolces o afegir-hi fruita molt madura, panses, dàtils, etc. A més, es poden utilitzar espècies per ressaltar el sabor dels plats (vainilla, canyella, anís, ratlladura de taronja o llimona, gingebre, etc).

Recordem que per a postres i en celebracions la millor opció és oferir fruita fresca i /o seca, que podem presentar de formes atractives i divertides, i així evitar el consum de sucres afegits:

- Macedònia de fruita fresca i/o dessecada.
- Broquetes de fruita fresca.
- Rodanxes o grills de fruita fresca (meló, taronja, pera, poma, etc.) empolsinats amb espècies o herbes aromàtiques (menta, per exemple) i fruita seca (ametlles, nous, avellanes, etc).
Per exemple, daus de meló amb ametlla torrada laminada i menta fresca; rodanxes de taronja amb canyella; grills de pera amb avellanes picades i essència de vainilla; daus de poma amb picada de panses i nous; etc.
- Daus de fruita fresca congelada.
- Sorbets gelats de fruita fresca.



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem



www.aspb.cat