

Mazapanes, mantecados y polvorones, los bocados dulces de la Navidad

Estos caprichos navideños son ricos en grasas y azúcares, por lo que conviene saber disfrutarlos en su justa medida

De entre los postres tradicionales españoles presentes en los hogares al llegar la Navidad, hay dos a los que cuesta mucho resistirse: los mazapanes y, sobre todo, los mantecados. ¿Quién no sucumbe a la ideal combinación de textura, sabor y aroma de un polvorón (que es un tipo de mantecado), pese a aparecer ante nosotros después de haber acabado de comer o de cenar? Y es que estos deliciosos alimentos nos recuerdan nuestra infancia, cuando la magia de la Navidad es más intensa que nunca. Aunque se hacen esfuerzos para promocionar los dulces navideños durante todo el año, lo cierto es que la gran mayoría de su producción se consume en la Navidad. Es entonces cuando los mantecados no faltan en ninguna mesa española. ¿A qué se debe este éxito? Sin duda, no podemos atribuirlo al *marketing*, sino más bien a la tradición y a la exquisitez de su sabor, dos rasgos mucho más poderosos que cualquier esfuerzo publicitario.

MANTECADOS, UN CURIOSO ORIGEN Y UN ÉXITO INTERNACIONAL

Los mantecados tienen como ingredientes destacados la manteca de cerdo (de ahí su nombre), la harina y el azúcar. Se cree que su aparición

la propició el excedente de cereales y de manteca de lechón. Sea como fuere, hoy por hoy, se encuentran sustitutos menos calóricos de la manteca, como por ejemplo la grasa láctea o incluso el aceite de oliva (en este último caso se conocen como "polvorones vegetarianos").

Diversas localidades pugnan por atribuirse la paternidad de los mantecados, pero ninguna fuente discute que su origen se sitúa en Andalucía. El corazón de su fabricación e industrialización está, todavía, en el municipio sevillano de Estepa.

Un dato curioso sobre los mantecados es que, si bien su origen se remonta al siglo XVI, su comercialización no llegó hasta el siglo XIX. Al parecer, Filomena Micaela Ruiz Téllez, apodada "La Colchona", insistió a su marido, que era transportista, para que vendiera los mantecados que ella elaboraba en los mercados por los que él se detenía. Para que no se estropearan durante el transporte, esta ingeniosa mujer pensó que lo ideal sería secarlos. El éxito de la idea de "La Colchona" fue tal que, en Estepa, se abrieron en poco tiempo más de diez pequeñas fábricas. En 2011, los mantecados de Estepa se convirtieron, gracias al Reglamento 1246/2011, en "Indicación geográfica protegida".



No todos los países entienden el mantecado como se hace aquí. En Cuba o en Filipinas, por ejemplo, un mantecado es un helado cremoso caracterizado por una mezcla entre mantequilla y vainilla, aunque su inspiración proviene de la versión española del mantecado. Como curiosidad, es interesante saber que en el banquete que siguió a la ratificación de la declaración de independencia de Filipinas, en 1898, se sirvieron mantecados. También encontramos mantecados en Texas, que se conocen como "pan de polvo".

Existen varios tipos de mantecados. Los principales se encuentran recogidos en la Resolución de 16 de noviembre de 2009, de la Dirección General de Industria y Mercados Alimentarios, por la que se concede la protección nacional transitoria a la indicación geográfica protegida «Mantecados de Estepa». Son los siguientes:

- ❖ De canela.
- ❖ Casero o artesano.
- ❖ De aceite de oliva virgen extra (en lugar de manteca de cerdo se utiliza aceite de oliva virgen extra).
- ❖ De almendra.
- ❖ De coco.
- ❖ De cacao.
- ❖ De limón.
- ❖ De avellana.
- ❖ De vainilla.

EL POLVORÓN, UN MANTECADO ESPECIAL

Los polvorones son mantecados, pero no viceversa. Es decir, un polvorón es una especialidad dentro de los mantecados. Su nombre proviene del hecho de que al masticarlos parecen convertirse en polvo en la boca. La Real Academia, de hecho, sostiene que su nombre proviene de "pólvora", que define como "partículas a que se reduce una cosa sólida".

Además de los ingredientes de los mantecados, los polvorones también llevan almendra. Su categoría (extra, suprema, etc.) dependerá del porcentaje de almendra que se utilice en su elaboración. Su forma es más alargada y más ovalada que los mantecados y siempre se recubre de azúcar en polvo o azúcar glasé.

Si, de nuevo, se consulta la legislación anteriormente citada, se observa que las principales materias primas empleadas en la elaboración de polvorones son la harina de trigo, la manteca de cerdo, el azúcar glas, la canela y la almendra. Las variedades principales son tres:

- ❖ De almendra.
- ❖ Extra.
- ❖ Casero o artesano de almendra.

■ Los polvorones son una especialidad dentro de los mantecados

LOS MAZAPANES, DE "LAS MIL Y UNA NOCHES" A TOLEDO

El mazapán es también un típico dulce navideño, aunque su origen está menos claro. Algunas fuentes aseguran que proviene de China; otras, que lo hace de la zona del Mediterráneo. Lo más probable es que sea de procedencia árabe y que entrara en Europa con la invasión musulmana de la península ibérica en el siglo VIII. Existen referencias al mazapán en "Las mil y una noches", donde se asegura que permite soportar el ayuno del Ramadán o, incluso, que tiene poderes afrodisíacos.

En todo caso, también hay documentación escrita sobre el consumo de mazapanes en Toledo desde el año 1577. En Toledo, de hecho, es un postre que no solo se reserva para la Navidad, sino que se comercializa y consume a lo largo de todo el año. No en vano, los mazapanes españoles de Toledo son de los más famosos del mundo. No debe extrañarnos, por tanto, que el mazapán de Toledo esté protegido mediante la calificación por parte del Ministerio de Agricultura como "Denominación de Origen". En España, también Valencia y Andalucía producen deliciosos mazapanes.

La Real Academia Española apunta que el origen de la palabra "mazapán" es probable que provenga de la lógica combinación de "masa" y "pan". No obstante, sus ingredientes van un poco más allá: se trata de un delicioso postre en cuya composición destacan el azúcar, la almendra y, en algunos casos, la patata. Asimismo, podemos encontrar mazapanes cubiertos de chocolate o en pequeñas formas que imitan

frutas y hortalizas. La denominación de origen "Mazapán de Toledo" exige que, en su composición, debe existir un mínimo del 50 % del peso total en forma de almendras.

Además de los mazapanes, los polvorones y los mantecados, otros dulces típicos de Navidad son los roscos de vino y los alfajores. Los primeros, muy típicos en La Mancha y en Málaga, se elaboran con harina, azúcar, ralladura de limón, aceite de oliva, ajonjolí, aguardiente y, por supuesto, vino. Los alfajores, por su parte, surgen de mezclar almendras, nueces, miel y especias, aunque también pueden contener otros frutos secos, además de harina y pan rallado. Su nombre procede de la expresión hispanoárabe "al-hasú", que significa "el relleno".



SU LUGAR EN LA DIETA

Desde un punto de vista nutricional, todos los dulces navideños (sean mantecados, polvorones, mazapanes o alfajores) tienen una composición muy similar: son ricos en grasas y azúcares. Eso significa, como es lógico, que su aporte calórico será muy elevado. Su calidad mejorará si se preparan con aceite de oliva, dado que el contenido en grasas saturadas (cuyo elevado consumo incrementa el riesgo cardiovascular) es mucho mayor en la manteca de cerdo.

Sin embargo, pese al aporte calórico de estos alimentos, su elevado contenido en almendra hace que su perfil nutricional sea mejor que el de la clásica bollería que consume buena parte de la población española de forma habitual. Suele atribuirse a la miel, un ingrediente común en estos dulces, propiedades para la salud, como antibacterianas, antitumorigénicas o antioxidantes. No obstante, los estudios rigurosos no observan beneficios plausibles. No hay que olvidar, asimismo, que la cantidad de

Almendras, las joyas de la Navidad

Turrones, chocolates, polvorones, mazapanes... El ingrediente estrella de los dulces navideños es la almendra. Desde un punto de vista nutricional, sin embargo, no se pueden equiparar los efectos que ejercerán sobre nuestra salud las almendras enteras o tostadas, con los de los dulces navideños, aunque en su composición exista cierto porcentaje de almendras.

Así, los frutos secos son alimentos con una alta densidad nutricional. Son ricos en grasas saludables, además de contener elevadas cantidades de vitaminas, minerales o sustancias fitoquímicas. No obstante, en muchas ocasiones, el contenido en azúcar o grasa (sea manteca de cerdo o sea aceite de oliva) llega a suponer casi la mitad del peso del producto, de ahí que no se pueda equiparar los beneficios de las almendras a los de mantecados, polvorones o mazapanes (aunque lleven un cierto porcentaje de almendras).

Sea como fuere, para los muchísimos amantes de este delicioso y versátil fruto seco, la Navidad es un regalo para el paladar que conviene agradecer en su justa medida.



calorías que aporta la miel es muy similar a la que aporta el azúcar blanco, por lo que su consumo ha de ser moderado.

Es posible encontrar estos productos "sin azúcares añadidos", en cuyo caso no llevarán fructosa. El contenido en azúcares en estos productos, como es lógico, será mucho menor, pero seguirá siendo un alimento con muchas grasas totales y muchas grasas saturadas. La recomendación dietética, por tanto, es la misma: disfrutar sí, pero con mesura. Si se elaboran estos dulces en casa, se puede sustituir la harina por harina integral, lo que incrementará la cantidad de fibra dietética del producto.

¿Cuántos dulces se pueden comer? No existe un consumo recomendado de estos dulces navideños y lo lógico es que los expertos en nutrición aconsejen que los tomemos de manera ocasional. Sin duda, si se consumen estas exquisiteces de manera puntual, no habrá problema alguno. No obstante, lo cierto es que en Navidad se suelen tomar mantecados, polvorones o mazapanes justo antes o después de grandes comilonas, en cuyo caso conviene tener en cuenta que es mejor resistir la tentación y reservarse para horas anteriores o posteriores a la comida o la cena. Tampoco se debe obviar que la estacionalidad de estos productos es cada vez más amplia. Así, mientras que hace unos años solo se podían encontrar en los comercios en Navidad, cada vez aparecen más pronto y desaparecen más tarde de las estanterías de los supermercados, hasta el punto de que es incluso posible encontrarlos en agosto. De ahí la importancia de tener presente que son alimentos muy ricos, sí, pero con muchas calorías.



SEMÁFORO NUTRICIONAL

En el mercado existen muchas marcas y productos, con medidas y pesos diferentes. Algunos dulces vienen en formato de 20 gramos apenas, mientras que otros superan los 70 gramos. Para hacer la comparativa nutricional, se ha estandarizado el tamaño de la ración en 40 gramos:

- En el semáforo, se puede comprobar que solo la sal aparece en color verde. Es decir, ninguno de estos alimentos supone una preocupación con respecto a su contenido en sal. Sin embargo, eso no significa que las personas con hipertensión puedan consumir grandes cantidades de mantecados, polvorones o mazapanes, ya que el exceso de peso está muy relacionado con la tensión arterial. Es una observación importante porque el semáforo también revela que la cantidad de azúcares y grasas de estos alimentos es destacado, lo que se traduce en un aporte calórico que se ha de tener en cuenta, sobre todo, si preocupa el peso corporal.

- En cuanto a la grasa saturada (un nutriente cuyo elevado consumo incrementa el riesgo cardiovascular), tanto los polvorones como el surtido variado están en color naranja. Esto revela que tienen una alta cantidad.
- Con respecto a la fibra dietética, conviene saber que 40 gramos de almendras contienen 4,5 gramos de este nutriente. Sin embargo, ni polvorones ni mantecados se acercan a esta cifra (0,6 gramos en 40 gramos de producto). El mazapán tiene más cantidad de fibra, pero, como se puede observar, no llega ni a la mitad de lo que aporta la misma cantidad de almendras (2 gramos en 40 gramos de mazapán).

En suma, estamos ante unos alimentos que aportan mucha energía y un perfil nutricional no equiparable a los frutos secos. Por ello, es importante saber disfrutarlos en su justa medida y de forma ocasional, sin que se desplace el consumo de alimentos saludables como los frutos secos, las frutas frescas, las hortalizas, las legumbres o los cereales integrales.

PRINCIPALES PROPIEDADES DE LOS DULCES NAVIDEÑOS. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNA RACIÓN: (40 gramos)	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		SAL		AZÚCARES		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Mantecado	195,6	9,8	9,4	13,4	3,1	15,4	0,1	0,9	11,6	12,9	0,6	2,5
Polvorón	197,6	9,9	9,3	13,3	4,8	24,0	0,0	0,1	9,4	10,4	0,6	2,5
Mazapán	200,0	10,0	11,0	15,7	1,0	5,0	0,0	0,0	15,0	16,7	2,0	8,3
Surtido variado	198,8	9,9	9,6	13,7	4,2	21,0	0,1	2,0	10,0	11,1	0,6	2,5

*Semáforo nutricional de 4 tipos de dulces navideños según una ración de consumo: 40 gramos. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5 % de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5 % y el 20 %) y naranja-cantidad alta (más del 20 %).

SUGERENCIAS DE COMPRA

Para darse un capricho

Si el antojo puede con nosotros, lo mejor es acudir a denominaciones de origen protegidas de mantecados, polvorones, mazapanes o alfajores.

Para los que no les gusta mucho el dulce

Como todos los productos analizados contienen un alto aporte en azúcar, las personas que no disfrutan de los dulces es mejor que los consuman en pequeñas cantidades. Los polvorones son los que contienen menor cantidad de azúcar.

Después de una comida copiosa

Tomar dulces después de una comida copiosa no es recomendable, pero si no queremos rechazar el postre que nos ofrecen, podemos asegurar a nuestros amigos que reservaremos el delicioso bocado para unas horas más tarde. También es posible tomar una pequeña cantidad o compartir una unidad de mantecado o polvorón entre dos o más amigos. Los mantecados tienen un poco menos de grasa y de grasa saturada que el resto de los dulces.

Para las personas con diabetes

Una persona con diabetes puede tomar estos postres navideños, aunque debe revisar la etiqueta para comprobar su cantidad de azúcar. Si la persona padece diabetes tipo 1, es posible que tenga que ajustar su dosis de insulina. Si padece diabetes tipo 2 basta con que sea consciente de que está ante un alimento cuyo consumo debe ser muy ocasional. Es preciso saber que los productos elaborados con fructosa en vez de con azúcar o miel, que suelen acompañarse del reclamo "para diabéticos", no tienen beneficios probados en personas con diabetes e incluso se sospecha que puedan perjudicar los lípidos sanguíneos a largo plazo (como el colesterol sanguíneo). La sugerencia, por tanto, es la moderación.



Dulces y niños, recomendaciones clave

Los niños españoles, según el estudio ENPE realizado por la Fundación EROSKI, presentan elevadas tasas de obesidad y sobrepeso, un problema ligado al elevado consumo de productos superfluos, entre otros factores. Es un consumo que no está estancado, sino que va en aumento y preocupa mucho a los expertos en nutrición. En Navidad, los dulces suelen abundar en todos los hogares, lo cual significa que los menores tomarán más calorías todavía a partir de azúcares y grasas. Si a los adultos conocedores de los riesgos de abusar de estos productos nos cuesta refrenarnos, a los niños les cuesta más, y con razón: casi todo el mundo se los ofrece y están deliciosos. ¿Cómo hacer frente a los excesos? Nuestras tres sugerencias para hacer frente a este reto son las siguientes:

- › **COMPRAR MENOS CANTIDAD.** Es raro el año en que no sobran turrone, polvorones y otros alimentos típicamente navideños. Si hay menos en casa, mejor.
- › **SERVIR CANTIDADES MÁS PEQUEÑAS.** No hace falta vaciar la despensa el primer día de la Navidad. Se puede poner una pequeña cantidad de estos alimentos.
- › **ALTERNAR CON ALIMENTOS SALUDABLES.** Es muy recomendable no ofrecer todos los días de la Navidad polvorones u otros dulces. Algunos días basta con que ofrezcamos fruta fresca, *crudités* de verdura o frutos secos al natural. ¿Qué mejor entretenimiento que abrir frutos secos con cáscara?

Eso sí, con los dulces, los frutos secos y los niños muy pequeños es preciso tomar precauciones. Ahogamiento y atragantamiento no son sinónimos. Mientras que resolvemos el atragantamiento mediante toses (muchas veces involuntarias), un ahogamiento hace referencia al momento en el que se obtura por completo el canal respiratorio (casi siempre, a causa de objetos duros y redondos, como frutos secos o huesos de oliva o cereza). Aunque es raro, no es imposible que un niño se ahogue con un polvorón. Y es mucho más probable que le ocurra con un fruto seco entero, de ahí la recomendación de demorar la aparición de frutos secos en la dieta infantil hasta más allá de los tres años.

En todo caso, conviene cepillarse bien los dientes después de consumir postres dulces, sean o no navideños, para alejar a los dientes del riesgo de caries. Esto es más importante si, después, nos vamos a ir a dormir.



Polvorón sin almendras para personas con alergia a los frutos secos

Muchas personas presentan en España alergia a los frutos secos. Como en la elaboración de polvorones, mantecados y mazapanes la almendra es el ingrediente estrella, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Consumo y Nutrición (AECOSAN) aconseja evitar estos dulces navideños en personas con alergia a los frutos secos.

Aun así, existe una **RECETA DE POLVORÓN CASERO SIN ALMENDRAS**, que publicó en su web en 2013 la Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA), en su página web. Los ingredientes son estos:

- > 600 GRAMOS DE HARINA.
- > 250 GRAMOS DE AZÚCAR GLAS.
- > UN LIMÓN.
- > UNA COPA DE AGUARDIENTE.
- > 200 GRAMOS DE MANTECA DE CERDO.
- > CANELA.

PARA SU ELABORACIÓN:

Se comienza por tostar la harina en una bandeja para horno a temperatura media, vigilando que no se queme. Cuando esté tostada, se deja enfriar y se hace un volcán con ella. En el centro, se agrega la manteca, el azúcar, la canela, la raspadura del limón, su zumo y la copa de aguardiente. Tras amasar la mezcla y hacer con ella una bola, se tapa con un paño y se deja reposar durante una hora. Pasado ese tiempo, se esparce la harina tostada en el mármol de la cocina y se extiende la masa con un rodillo de manera que tenga un centímetro de grosor. A continuación, se corta la pasta con un molde de cinco centímetros de diámetro (o con un vaso, en su defecto), y se distribuyen las formas en una fuente para horno en la que se habrá esparcido previamente la harina. Se hornean los polvorones a temperatura media hasta que se doren (unos 25 minutos) y se dejan enfriar en la misma fuente. Se espolvorean entonces con azúcar glas. Cuando estén fríos, ya se pueden servir y, sobre todo, disfrutar.



Apuntes para el ahorro

Grandes placeres de pequeño formato. Así son los dulces típicos de Navidad, unos exquisitos bocados que solo tenemos al alcance de la mano durante unas pocas semanas al año, al menos en la cantidad y variedad que se puede encontrar en estas fechas.

- > Como sucede con casi todos los productos tradicionales que aún mantienen su elaboración artesana, los que se comercializan bajo **Denominación de Origen (D.O.)** o con **Indicación Geográfica Protegida (I.G.P.)** deben cumplir unos estándares de calidad muy rigurosos. Su excelencia estará asegurada, pero también **serán los más caros**. Por ello, podemos reservar la compra de estos productos especiales para ocasiones también especiales, como hacer un buen regalo o darse un gusto puntual.
- > Los **mazapanes son más caros** que los mantecados y polvorones; en especial, el mazapán de Toledo. En ocasiones, esto pasa desapercibido, ya que las unidades de este dulce son más pequeñas y los paquetes tienen un formato más reducido. El producto más costoso es el lingote de mazapán de Toledo, que se comercializa en unidades de 100 gramos. Su precio asciende a **los 45 euros el kilo**. En el extremo opuesto, encontramos los surtidos de EROSKI (como los huesos de santo, pasteles de yema y de gloria o las empiñonadas), que también se comercializan a granel y cuyo precio se coloca en **los 9,95 euros el kilo**.
- > El precio medio de los mazapanes es de **18 euros el kilo**. Entre **las opciones más económicas**, además de los surtidos de EROSKI, encontramos la bolsa de 500 gramos de mazapán de Soto Segura (16 euros el kilo) y la caja de 160 gramos de figuritas de mazapán suprema Delaviuda (18,70 euros el kilo).
- > Los mantecados y polvorones (que son un tipo de mantecado) son más baratos y, gracias a su tamaño y consistencia, **rinden más**. Su precio medio se sitúa en **los 8,50 euros el kilo**. Entre **las opciones más económicas**, destacan las bolsas de 400 gramos de mantecados surtidos de EROSKI y las de polvorones blancos y polvorones almendra, de la misma marca, que cuestan menos de 4,60 euros el kilo. La bolsa de 400 gramos con mantecados de artesanía de La Estepeña, el surtido de mantecados (de 540 gramos)

y la caja de 650 gramos de polvorón tradicional, también de La Estepeña son otras presentaciones más baratas que la media; cuestan menos de 8,50 euros el kilo.

- > Los productos que atienden **necesidades nutricionales especiales** -por ejemplo, los que no contienen azúcar o se elaboran sin gluten- son **bastante más caros que el resto**. El precio de los mantecados de coco con chocolate sin gluten de Airos o de los polvorones de almendra sin gluten, de la misma marca, casi triplican el precio medio. El surtido de mantecados sin azúcar de EROSKI cuesta 5,50 euros el kilo, algo más de un euro más caro que los mantecados normales de la misma marca.
- > Además de comparar marcas y precios, el mejor truco para ahorrar es **no comprar más de lo necesario**. Es habitual entusiasmarse ante la novedad y querer llevarlo todo a casa, pero lo cierto es que estos dulces deben consumirse con moderación. Así, lo mejor es **calcular en casa las cantidades que necesitaremos**, ser realistas y comedidos, y comprar de acuerdo a la cantidad de personas que haya en la familia y en la mesa durante las fiestas. Si las comidas y cenas no son copiosas, podemos calcular un dulce por persona, tras el postre (es decir, un par de mantecados o mazapanes al día). Si, en cambio, los menús son abundantes o pesados, reservaremos el dulce para otro momento, como el café de la tarde (un dulce al día). En muchos casos, basta comprar una o dos bolsas de 400 gramos; y si hay gustos diversos en casa, los surtidos son una buena solución. Lo idóneo, además de no excederse con los gastos, es no excederse con las calorías. Menos es más.
- > Desde luego, muchas veces se compra algo extra por si acaso, ya sea para las visitas o para estar cubiertos en caso de recibir invitados de última hora. Estos dulces que se compran de más muchas veces no se consumen. Por suerte, tienen una vida útil prolongada, y esto es una ventaja, ya que se pueden comer más adelante, **aprovechándolos como ingredientes de otras preparaciones** y postres (como un bizcocho de polvorones o un mousse de mazapán, por ejemplo).