Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

El pan de muerto y su aporte nutrimental

Salmerón Campos, Rosa María

2019-10-31

https://hdl.handle.net/20.500.11777/4403

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

El pan de muerto y su aporte nutrimental

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en "24 horas Puebla ", el 31 de octubre de 2019.
Disponible en:
https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=20191031025639403 8&temaid=11946

Temporada. La celebración de Día de Muertos representa más que una tradición; el característico pan que se coloca en los altares ha evolucionado en su receta, con lo cual, sus ingredientes se deben tener en cuenta.

Se acerca el Día de Muertos, celebración emblemática de nuestro México que, entre otras cosas, está caracterizado por los hermosos altares en los que se colocan las ofrendas para nuestros seres queridos que se han ido, su significado y el tradicional pan de muerto.

De acuerdo con el Diccionario Enciclopédico de la Gastronomía Mexicana de la editorial Larousse, pan de muerto, igualmente conocido como hojaldra, es un "término con el que se designa a distintos panes de dulce de diferentes masas y formas que se elaboran para conmemorar el Día de Muertos o de Todos los Santos".

Existen muchas variedades de este pan, según la región del país en la que se prepare. En Puebla, el más común es el que tiene una forma de media esfera sobre la que se colocan unas canillas, que asemejan los huesos largos del esqueleto y una bola, que asemeja el cráneo. Durante su preparación se le agrega generalmente agua de azahar. Este puede barnizarse con huevo y espolvorearse con ajonjolí, o bien, barnizarse con mantequilla y espolvorearse con azúcar.

Además de las variedades por región, también es fundamental mencionar las subvariedades que han ido surgiendo a lo largo de los años.

Hoy en día, encontramos pan de muerto con nuez, con frutos secos, relleno de nata, de chocolate o de crema de avellanas.

En cuanto a tamaños, dependiendo la panadería, llegan a vender desde mini hasta tamaño familiar. Para acompañarlo, no hay nada mejor que una bebida caliente, ya sea de base agua o leche, con café o chocolate.

Importante tener en cuenta todos los elementos de los que se habló anteriormente, ya que cada uno de ellos influirá en el aporte nutrimental que nos proporcionará su consumo. Si consideramos una hojaldra ligeramente más grande que un pan de dulce regular, barnizada con mantequilla y espolvoreada con azúcar, en promedio estaremos consumiendo 500 Kcal, 19 gramos (grs.) de lípidos y 74 grs. de hidratos de carbono. Pero, ¿eso qué significa?

Si nos basamos en una dieta de 2,000 Kcal, el pan de muerto consumido representa el 25% del total de Kcal de esa dieta. En cuanto a los lípidos o grasas, 19 grs. se traducen en casi cuatro cucharaditas de aceite; y, en cuanto a los hidratos de carbono, 74 grs. serían casi 15 cucharaditas de azúcar. Cabe señalar que lo mencionado de azúcar solo es para ilustrar, sin embargo, no todos los hidratos de carbono del pan se considerarían azúcar como tal.

Si la hojaldra la acompañamos de un vaso de leche o bien, una taza de chocolate caliente, se verá afectado el aporte nutrimental. De igual forma, si ese delicioso pan está relleno de nata o de crema de avellana, la cuenta sigue subiendo.

Podrás observar cómo se incrementaría el aporte nutrimental con algunos ejemplos en la tabla que se encuentra a un lado.

Cabe señalar que lo mencionado de azúcar solo es para ilustrar, sin embargo, no todos los hidratos de carbono de los productos enlistados se considerarían azúcar como tal.

Analizando los números y haciendo conciencia principalmente por salud, convendría revisar las siguientes recomendaciones:

Identifica cuál será el mejor momento del día para consumir tu hojaldra.

Podría ser en el desayuno o cena, vigilando los acompañamientos y procurando que sea el único platillo dentro de ese menú.

Comparte con alguien tu pan de muerto, sobre todo si el tamaño es grande. Esto disminuirá el aporte nutrimental y te permitirá degustar tan delicioso alimento.

La hojaldra barnizada con huevo y espolvoreada con ajonjolí, de tamaño similar al pan de dulce regular, se puede decir que es la mejor opción.

La que tiene relleno u otros ingredientes, conviene compartirla con alguien más, o fraccionarla para no comerla en un solo día.

Elige inteligentemente los acompañamientos de tu hojaldra. No es lo mismo beber un café americano sin azúcar, una taza de leche (preferentemente descremada) o una taza de chocolate caliente. Ojo, no quiere decir que la leche o el chocolate caliente estén

prohibidos. Si los vas a consumir, procura moderar el consumo de los demás alimentos que incluirás a lo largo del día.

Pregúntate si realmente tienes que consumir todos los panes de muerto que se atraviesen en tu camino a lo largo de la temporada. Si tu respuesta es no, detente cada vez que tengas una hojaldra enfrente y decide si vas a comerla.

En conclusión, y como dicen por ahí, todo cabe en una dieta, sabiéndolo acomodar.