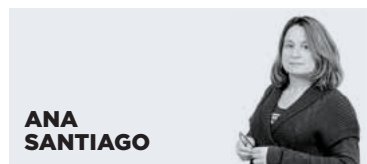


Una tierra con olor a galletas

Los hornos de la comunidad, y en particular los de Palencia, son famosos por sacar al mercado tradición e innovación en este producto a base de cereales y azúcar



ANA SANTIAGO

VALLADOLID. Mucha tradición, olor y sabor; buena producción y distribución y, en la memoria, la desaparición de alguna marca famosa y muy familiar de esta comunidad. Galletas. De chocolate, con nata, integrales, para celíacos, con mantequilla o aceite, caseras o industriales, dulces o saladas. Todo un mundo de formas y sugerencias que tienen en Castilla y León una tierra de creadores, de innovadores y, sobre todo, de cultura y consolidación; en particular, pero no solo, en la provincia palentina.

Hechas en casa, garantizan la materia prima de calidad; si son compradas ya muchos etiquetados dan la satisfacción de que el aceite empleado es de oliva o de girasol, y se evitan así otros aceites 'malos', aunque a veces ponen la etiqueta de aceite vegetal como si fueran recomendables, pero que pueden ser de coco o de algunas semillas poco aconsejables.

Hay que retroceder 10.000 años para dar

con el origen de las galletas. Cuentan las historias que fue un fallo al realizar una especie de sopa de cereales que se sometió a excesivo calor durante el tiempo suficiente para que se endureciera, lo que le dio nueva forma. Esta característica, su consistencia, permitía su traslado durante largas travesías sin que se deteriorara, especialmente en cuanto a sus cualidades nutritivas y de fácil asimilación -otra cuestión es que terminaran con el sabor rancio que provoca la humedad si no se aíslan bien-.

Su principal componente son los cereales y su historia está, por eso, muy ligada a ellos. Se han encontrado galletas de más de 6.000 años cuidadosamente envueltas en yacimientos arqueológicos en Suiza. Fue, por lo tanto, uno de los primeros alimentos cocinados.

Actualmente, son crujientes o esponjosas, redondas u ovaladas,



corrientes o enriquecidas con frutos secos, pasas, cremas o trozos de chocolate. En la antigüedad, obviamente, no existían opciones, y una galleta era una oblea plana y delgada, dura, cuadrada y, lo fundamental, 'doblemente cocida'.

Alrededor del siglo III antes de Jesucristo, la galleta apareció en Roma como un delgado bizcocho, el 'bis coctum' en latín que apuntaba a esa cualidad principal, la de 'dos veces cocido', como alusión a su escasa humedad en comparación con la del pan o la de un pastel. Los romanos no las mojaban en leche,

sino en vino. La costumbre de endulzarlas comenzó a ser de interés culinario después de la Edad Media. La historia escrita de la galleta ha tenido una presencia discreta comparada con la de otros alimentos porque no llenaron los hogares, adornaron los desayunos y se crearon marcas de mercado hasta hace unos cien años.

La palabra 'galleta' tiene su origen en un alimento habitual en Francia en el siglo XIII, una variante del 'crêpe' llamada 'galette'.

Durante el Renacimiento, los Médicos introdujeron por primera vez en la Corte las galletas, presentándolas como algo sabroso para acompañar a una bebida caliente: se acababa de descubrir el chocolate y qué mejor compañía. La producción masiva se produce en los siglos XVIII y XIX en Europa. Ahora es internacional, asequible y en cómodos envases. En su caja o en una lata se conservan bien y son buena base para hacer tartas.

VALOR NUTRICIONAL DE LA GALLETA

COMPOSICIÓN Por cada 100 gr	
Energía (kcal.)	440,00
Energía (kJ.)	1.841,00
Proteínas (g.)	7,00
Grasa total (g.)	14,00
Hidratos de carbono (g.)	71,50
Azúcares (g.)	29,80
Almidón (g.)	41,70
Fibra dietética (g.)	5,00
MINERALES	
Calcio (mg.)	115,00
Magnesio (mg.)	32,00
Sodio (mg.)	410,00
Potasio (mg.)	140,00
Fósforo (mg.)	190,00
VITAMINAS	
Eq. niacina (mg.)	2,00
Coolesterol (mg.)	65,90



Las galletas entran a formar parte del grupo de alimentos denominados cereales y derivados. Al revisar este alimento, habitualmente se utiliza la galleta 'tipo maría' como referente nutricional. Este alimento aporta 404 kilocalorías por cada 100 gramos, y es un alimento denso nutricionalmente, al presentar solo un 4% de agua. La fuente de energía proviene fundamentalmente de los hidratos de carbono, pero también aporta unos ocho gramos de grasa por cada 100 gramos y siete gramos de proteínas. No

FIRMA SALUDABLE
DANIEL DE LUIS ROMÁN
Director del Instituto de Endocrinología y Nutrición. Facultad de Medicina de la Uva

UN DERIVADO CEREAL

debemos olvidar que proviene de la harina de trigo (u otros cereales), por ello conserva prácticamente los mismos aportes nutricionales. No obstante, si analizamos las galletas con mantequilla, veremos que el aporte calórico sube hasta las 480 kilocalorías por cada 100 gramos, con un aporte de 20 gramos de grasa. Y si va-

loramos galletas cubiertas con chocolate, el valor calórico sube aún más, hasta las 521 kilocalorías por cada 100 gramos, con 27 gramos de grasa. En cuanto al aporte de minerales, las galletas aportan, por orden, sodio, fósforo, potasio y calcio. Como sucedía al analizar el aporte calórico y de grasas en función del tipo de ga-

lletas, si analizamos las galletas saladas, el aporte de sodio puede llegar a los 1.100 mg por cada 100 gramos. Con respecto al aporte de vitaminas, destacan las vitaminas del grupo B (B1-tiamina, B2-riboflavina y B6 piridoxina), lo mismo que le sucede con los cereales. Este aporte aumenta en las galletas integrales, al utilizar

la cáscara del cereal en su elaboración. Ya por último, una de las propiedades más interesantes de las galletas es su versatilidad a la hora de realizar diversos tipos. En nuestro mercado la variedad es inmensa; por ejemplo, en el caso de galletas Gullón, se ha demostrado en un ensayo clínico la disminución del colesterol malo al aumentar el contenido de fibra tipo inulina. Para más información, acceder al artículo original (<http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v25n1/original4.pdf>)