

Los Dulces

Son excelentes proveedores de energía debido al contenido de glucosa, lo que nos ayuda a estar más despiertos y activos, esto nos viene bien cuando nos sentimos cansados y necesitamos lograr un buen desempeño en nuestras actividades.

Un dulce casero, elaborado con productos frescos y de calidad, puede llegar incluso a sustituir el desayuno, de forma eventual. En esencia, este tipo de dulces tradicionales tienen todo lo necesario para ser considerados un plato bastante completo, siempre hablando en términos nutricionales.

De entre los beneficios de los dulces artesanos, el más evidente es la alegría que nos aporta concedernos un caprichito. ¡Ser feliz refuerza las defensas! Muy buenas consideraciones.

Otro de los beneficios que aporta el comer dulces artesanales es que te ayudan a **mejorar tu control de peso**. Los antojos de dulces son una de las principales causas del fracaso de la dieta.

1. Libre de conservantes

No podemos negar que los dulces de fabricación industrial sean deliciosos, porque lo son, pero ¿y nutritivos?

Realmente este tipo de dulces, los industriales, son muy poco saludables, ya que éstos están repletos de conservantes, saborizantes artificiales y otras series de ingredientes que les proporciona un mejor sabor y aspecto que no son para nada saludables para nuestro cuerpo, por ejemplo, como el tan polémico aceite de palma.

En el extremo contrario nos encontramos los dulces tradicionales, elaborados mediante la repostería casera. Estos dulces se haya libre de todo tipo de ingredientes perjudiciales, por lo que son la mejor opción a la hora de darse un “dulce gusto”.

2. Menor cantidad de calorías

La repostería casera nos proporciona dulces tradicionales o caseros con una menor cantidad de calorías comparado con los dulces industriales.

Según los expertos, una ración de algún dulce casero puede llegar a tener

unas 200 calorías, frente a las 400 o más calorías que tienen los dulces industriales.

3. Reducción del colesterol

En la misma línea que lo anteriormente citado, los dulces elaborados a través de la repostería casera nos permitirá controlar los ingredientes que lleva, siendo estos ya de por sí siendo sanos. Ello se traduce en que su ingestión no sea perjudicial para nuestro colesterol.

4. Bueno para la salud

Tomar azúcar, así como otros de los alimentos que llevan los dulces caseros es necesario para nuestro cuerpo. Por lo que su ingestión es saludable.

5. Reduce la contaminación

¿Cómo? os preguntaréis. Fácil, este tipo de dulces se elabora mediante repostería casera, no industrial, con lo cual siempre va a ser menos contaminante que la segunda.

6. Expresión de identidad

La repostería casera es una expresión representativa de la cultura y un factor de identidad, ya que se trata de la elaboración artesana de dulces respetando la receta tradicional que va pasando de padres a hijos, de generación en generación, lo que se convierte como decíamos en una verdadera seña de identidad.

7. Resumiendo

La repostería casera conlleva menos contaminación, control de azúcar, menor consumo de calorías, menor ingesta de grasa y colesterol, productos naturales, frescos y de inmejorable calidad... y está riquísima...