

# Galletas

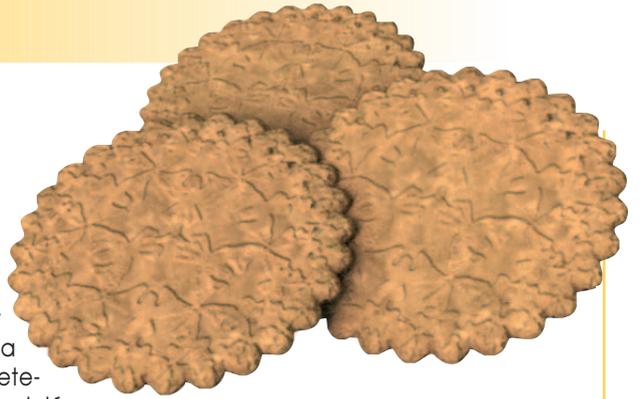
## Cookies

Los expertos sitúan el origen de las galletas hace 10.000 años, cuando se descubrió una especie de sopa de cereales que sometida a un intenso calor en el fuego, adquiría una consistencia que permitía transportarla sin que se deteriorara ni destruyera su aspecto y composición.

El nacimiento de la galleta propiamente dicha fue en Grecia, donde aparecieron los denominados «dipyres» o también llamados panes cocidos dos veces.

Actualmente hay una infinidad de clases de galletas diferentes. Probablemente la más popular en España es la galleta María, con forma redonda, el nombre grabado en un lado y cuyos bordes presentan un diseño intrincado. Se cuenta que fue creada por el repostero inglés Peek Freans en Londres en 1874, para conmemorar la boda de la Gran Duquesa María Alexandrova de Rusia con Alfredo de Sajonia, Duque de Edimburgo. Se hizo popular en toda Europa, y especialmente en España, donde tras la Guerra Civil se convirtió en un símbolo de la recuperación económica al producirse masivamente para consumir los excedentes de trigo.

Otros tipos de galletas se diferencian por estar rellenas o recubiertas con/de chocolate, crema, frutos secos, pasas, azúcar, coco, etc.



## Estacionalidad

Se encuentran disponibles durante todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Hidratos de carbono y fibra.

## Valoración nutricional

Las galletas tienen un alto contenido energético por la baja cantidad de agua que contienen, concretamente como media 2,5 g de agua por 100 g de producto.

Están compuestas en su mayor parte por hidratos de carbono aportados por la harina empleada y el azúcar añadido en su composición, de esta forma los hidratos de carbono de su composición serán tanto complejos —almidón— como simples —sacarosa, glucosa, fructosa, etc.—. Si la harina utilizada en su elaboración es integral serán una buena fuente de fibra, lo que le conferirá propiedades saludables para mejorar el tránsito intestinal.

Aportan, también, cantidades significativas de minerales como el calcio y el fósforo y en menor medida algunas vitaminas del grupo B.

La calidad de la grasa dependerá del tipo de ingredientes empleado para su elaboración.

Actualmente en el mercado se pueden encontrar galletas con composiciones muy variadas debido a su enriquecimiento o fortificación en determinados nutrientes, como pueden ser las vitaminas A, D y del grupo B, minerales o fibra.

Según estén rellenas o cubiertas de chocolate u otros ingredientes similares, su contenido energético puede subir desde las 400 kcal de las galletas tipo María hasta por ejemplo las 521 kcal de las galletas cubiertas de chocolate.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (150 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	440	132	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	7	2,1	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	14	4,2	< 100	< 77
AG saturados (g)	2,62	0,79	< 23	< 18
AG monoinsaturados (g)	6,37	1,91	> 57	> 43
AG poliinsaturados (g)	10	3	10-20	8-15
$\omega$ -3 (g)	0,106	0,032	0,33-3,3	0,25-2,6
$\omega$ -6 (g)	1,439	0,432	1,3-16,5	1,2-10,4
Coolesterol (mg)	Tr	Tr	< 300	< 230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	71,5	21,45	375-450	288-345
<b>Fibra (g)</b>	1,5	0,45	38	29
<b>Agua (g)</b>	2,5	0,75	1.000-2.000	1.000-2.000
<b>Calcio (mg)</b>	115	34,5	800	800
<b>Hierro (mg)</b>	2	0,6	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	32	9,6	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	0,6	0,18	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	410	123	< 2.400	< 2.400
<b>Potasio (mg)</b>	140	42	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	190	57	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	7,3	2,19	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,13	0,039	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,08	0,024	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	2	0,6	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,06	0,018	1,8	1,6
<b>Ácido Fólico (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	0	0	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	5	5
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreira y col., 2007. (GALLETAS). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos Nutricionales/día. Moreira y col., 2007. —: No determinado. Tr: Trazas.