

Fecha: 22-04-2021

Fuente: Soy Chile (Hoy x Hoy)

Título: ¿Extraña las golosinas populares? Aprenda a hacerlas en casa

Visitas: 70.115

Favorabilidad: No Definida

Link: http://www.hoyxhoy.cl/2021/04/22/full/cuerpo-principal/6/

Cuchufliés, merenguitos y manzanas confitadas son clásicos de plazas que hoy se ven poco, pero no han sido olvidados. También hay algunas versiones saludables. Natividad Espinoza R.

Con las idas a las plazas y los paseos por las calles, que debido a la pandemia son escasos hoy, se han visto interrumpidas algunas tradiciones, como la de comer golosinas populares, de esas que endulzan las tardes al aire libre. Afortunadamente, varias de estas preparaciones se pueden hacer en casa y no implican grandes dificultades. Y es más, se pueden hacer versiones más saludables de algunas si así se desea. Así lo confirmó la nutricionista de Clínica Universidad de Los Andes, Bárbara Castillo, quien dijo que en preparaciones como los merenguitos, por ejemplo, se puede reemplazar fácilmente el azúcar por tagatosa, alulosa u otro endulzante. Y el rico manjar, que se usa por ejemplo para rellenar los cuchufliés, se puede preparar con dátiles y damascos, sin necesidad de añadir azúcar. Ahora, para el caramelo de las manzanas confitadas sí se tiene que usar azúcar, pero no es gran problema consumirla con moderación. Además, dijo el médico experto en medicina deportiva de la Usach, dr.

Jean Romagnoli, "siempre se puede hacer ejercicio luego de comer azúcar, para que sea utilizada por los músculos y no le pase la cuenta a la salud de la persona". En el caso de los niños, ¿qué mejor que jugar un rato? Jean Romagnoli, médico Usach "Siempre se puede hacer ejercicio luego de comer azúcar, para que sea utilizada por los músculos."



¿Extraña las golosinas populares? Aprenda a hacerlas en casa

Cuchufliés, merenguitos y manzanas confitadas son clásicos de plazas que hoy se ven poco, pero no han sido olvidados. También hay algunas versiones saludables.

Natividad Espinoza R.

Con las idas a las plazas y los paseos por las calles, que debido a la pandemia son escasos hoy, se han visto interrumpidas algunas tradiciones, como la de comer golosinas populares, de esas que endulzan las tardes al aire libre. Afortunadamente, varias de estas preparaciones se pueden hacer en casa y no implican grandes dificultades. Y es más, se pueden hacer versiones más saludables de algunas si así se desea.

Así lo confirmó la nutricionista de Clínica Universidad de Los Andes, Bárbara Castillo, quien dijo que en preparaciones como los merenguitos, por ejemplo, se puede reemplazar fácilmente el azúcar por tagatosa, alulosa u otro endulzante. Y el rico manjar, que se usa por ejemplo para rellenar los cuchufliés, se puede preparar con dátiles y damascos, sin necesidad de añadir azúcar.

Ahora, para el caramelo de las manzanas confitadas sí se tiene que usar azúcar, pero no es gran problema consumirla con moderación. Además, dijo el médico experto en medicina deportiva de la Usach, dr. Jean Romagnoli, "siempre se puede hacer ejercicio luego de comer azúcar, para que sea utilizada por los músculos y no le pase la cuenta a la salud de la persona". En el caso de los niños, ¿qué mejor que jugar un rato? Jean Romagnoli, médico Usach "Siempre se puede hacer ejercicio luego de comer azúcar, para que sea utilizada por los músculos."

En el caso de los niños, ¿qué mejor que jugar un rato?
Jean Romagnoli, médico Usach

"Siempre se puede hacer ejercicio luego de comer azúcar, para que sea utilizada por los músculos."

cuchufliés con manjar tradicional o manjar de dátiles

por Natividad Espinoza R. (Clínica Universidad de los Andes) y Bárbara Castillo (Clínica Universidad de los Andes)

Ingredientes

- 1/2 taza de azúcar fin
- 1 taza de manjar

