

Natillas

Custard



Las natillas son un postre lácteo tradicional, típico de nuestra gastronomía, fácil de digerir y de mucha aceptación tanto por parte de los niños como mayores. Las natillas son una receta a base de leche y huevos. En general, se trata de un postre o de una salsa para postres, pero la base de las natillas también se utiliza en quiches y en otros platos salados.

Como postre, es el resultado de la combinación de leche o crema de leche, yemas de huevo, azúcar y aromas como la vainilla. También a veces se les añade harina de trigo o maíz o gelatina. En la cocina francesa, las natillas (conocidas erróneamente como crema inglesa) nunca se espesan de este modo si se les añade harina de maíz, se trata de crema pastelera; si se les añade gelatina, se trata de crema inglesa «pegada».

En función de la cantidad de huevos y espesante utilizado, puede variar su consistencia: desde una salsa fina (**crème anglaise**), hasta un espeso manjar blanco de almendras, como el que se utiliza en los helados de corte de vainilla o en la crema pastelera que se utiliza para rellenar **éclairs** (pastelitos rellenos de nata y cubiertos de chocolate).

Uno de los posibles orígenes de este postre estaría en los conventos de monjas que elaboraban las natillas e incluso actualmente las «natillas de convento» constituyen uno de los postres más tradicionales en muchos restaurantes.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, azúcares, calcio, fósforo, vitamina B₁₂ y riboflavina.

Valoración nutricional

Desde el punto de vista nutricional destaca por su contenido proteico —procedente de la leche y del huevo empleados en su elaboración— de hidratos de carbono fundamentalmente azúcares, alto contenido en calcio. El contenido graso es algo mayor que el de la leche (debido al huevo), mayoritariamente ácidos grasos saturados seguidos de mono insaturados y poliinsaturados.

Es una buena fuente de calcio de fácil asimilación y fósforo (unas natillas de 135 g cubren el 19% de las ingestas recomendadas para estos dos minerales de un hombre

y una mujer de 20 a 39 años con actividad física moderada), vitaminas del grupo B (especialmente B₁₂ y riboflavina) y en menores cantidades vitamina A.

Es ideal para personas con problemas de masticación y para aquéllas que tengan poco apetito y necesiten platos con concentraciones altas de proteínas de alto valor biológico y lípidos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por unidad (135 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	120	162	3.000	2.300
Proteínas (g)	3,8	5,1	54	41
Lípidos totales (g)	4,2	5,7	100-117	77-89
AG saturados (g)	2,51	3,39	23-2a7	18-20
AG monoinsaturados (g)	1,33	1,80	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,11	0,15	17	13
ω-3 (g)*	0,059	0,080	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,055	0,074	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	16	21,6	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	16,8	22,7	375-413	288-316
Fibra (g)	Tr	Tr	>35	>25
Agua (g)	75,2	102	2.500	2.000
Calcio (mg)	140	189	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,1	0,1	10	18
Yodo (µg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	14	18,9	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,5	15	15
Sodio (mg)	81	109	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	216	3.500	3.500
Fósforo (mg)	99	134	700	700
Selenio (µg)	2,7	3,6	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,07	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,21	0,28	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	1,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,06	0,08	1,8	1,6
Folatos (µg)	5	6,8	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	0,5	0,7	2	2
Vitamina C (mg)	1	1,4	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	42	56,7	1.000	800
Vitamina D (µg)	0,03	0,04	15	15
Vitamina E (mg)	0,1	0,1	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (NATILLAS). Recomendaciones: ■ Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: ■ Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: ■ Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.