

Flan

Creme caramel

El flan es un postre lácteo tradicional, típico de nuestra gastronomía. Se prepara normalmente con huevos enteros, leche y azúcar. El sabor más común es simplemente el de vainilla, pero existen muchas otras variaciones que incluyen almendras, pistacho, limón y otras variedades de frutas.

Es tradicionalmente cocinado en baño maría con caramelo en la capa inferior (superior al servirlo). Una vez terminada la cocción el molde es invertido, quedando cubierto el flan con el caramelo. También puede ser preparado con flan instantáneo industrial, el cual lleva una preparación similar a la de la gelatina. En Argentina y algunos países vecinos el flan es generalmente servido con dulce de leche.

La historia del flan empieza en los tiempos de la Antigua Roma aunque en aquella época se servía de forma diferente. Ellos crearon el «flan de anguila» y otro tipo de flan que era muy dulce y estaba hecho con pimienta y miel. Cuando los romanos conquistaron Europa llevaron su tradición culinaria con ellos y la extendieron por muchos lugares. También introdujeron un flan hecho de azúcar, queso, almendra, pescado, canela, espinaca y crema pastelera. El flan se hizo muy popular entre los europeos, especialmente durante la Edad Media en la cuaresma, cuando la carne no se podía comer. Los españoles crearon como unos 1.475 tipos diferentes de flanes porque lo consideraban comida saludable. Cuando los españoles llegaron a Sudamérica introdujeron el flan en la cocina mexicana y desde entonces no se ha dejado de usar.



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, fósforo, calcio y vitamina A.

Valoración nutricional

Desde el punto de vista nutricional destaca su contenido proteico —procedente de la leche y del huevo empleados en su elaboración— de hidratos de carbono —fundamentalmente azúcares— y de fósforo y calcio (ambos micronutrientes importantes para la mineralización ósea). Respecto al contenido vitamínico, destaca la vitamina A (un flan de 125 gramos cubre el 14% de las ingestas recomendadas de

esta vitamina para un hombre de 20 a 39 años con actividad física moderada y un 17% en el caso de la mujer en las mismas condiciones). El contenido graso destaca por el aporte de ácidos grasos saturados (1 g/100g de porción comestible) y monoinsaturados (0,95g/100 g porción comestible) y en menor medida poliinsaturados (0,26 g/100 g porción comestible). Si se trata de flan de huevo el contenido de proteínas de alto valor biológico, lípidos y en particular colesterol es notablemente superior con respecto al flan de vainilla u otros productos lácteos (natillas, yogures, etc.).

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (125 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	127	159	3.000	2.300
Proteínas (g)	4,9	6,1	54	41
Lípidos totales (g)	2,3	2,9	100-117	77-89
AG saturados (g)	1	1,25	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,95	1,19	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,26	0,33	17	13
ω-3 (g)*	0,037	0,046	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,2	0,250	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	147	183,8	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	21,6	27,0	375-413	288-316
Fibra (g)	0	0	>35	>25
Agua (g)	71,2	89,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	86	108	1.000	1.000
Hierro (mg)	—	—	10	18
Yodo (μg)	—	—	140	110
Magnesio (mg)	—	—	350	330
Zinc (mg)	—	—	15	15
Sodio (mg)	58	72,5	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	118	148	3.500	3.500
Fósforo (mg)	63	78,8	700	700
Selenio (μg)	4,6	5,8	70	55
Tiamina (mg)	—	—	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,18	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	—	—	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	7	8,8	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0,17	0,2	2	2
Vitamina C (mg)	—	—	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	108	135	1.000	800
Vitamina D (μg)	0,12	0,15	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (FLAN). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Datos no disponibles. * Datos incompletos.