

HELADOS ¿ES 'DE' FRESA O 'SABE' A FRESA?

Cada español se toma casi 200 bolas al año de este capricho glacial. Conviene tener claro que ni industrial equivale a malo, ni artesanal a saludable. A la hora de elegir, hay que fijarse en la calidad de sus ingredientes, en la presencia de nutrientes y en su preparación final.



+

Cuanto más cremoso, más grasa lleva. Mejor que no sea de aceite de palma ni de coco, habituales en los productos baratos.

S

Si algo nos ha enseñado Hollywood es que en muchas películas se combate la depresión a base de helado. El tópico dicta que, tras el disgusto, no hay nada mejor que zamparse una tarrina en pijama o acudir a la heladería más cercana sin reparar en gastos ni en bolas extra. ¿Tiene esto alguna base científica? Parece que sí. Dietistas de la Universidad de Maryland (EE UU) demostraron que los helados contribuyen a disminuir el estrés, a relajarse y a conciliar el sueño. La culpa la tiene el triptófano, un aminoácido presente en estos productos que estimula la producción de serotonina u hormona de la felicidad, lo que también nos impulsaría a recurrir a ellos cuando sentimos tristeza o buscamos la calma.

No obstante, y por suerte, las estadísticas desvelan que no hace falta encontrarse alicaído para sucumbir al capricho veraniego por excelencia. A los españoles, de hecho, nos encanta este producto. Con 495 millones de litros anuales —algo más de 10 litros por persona—, nuestro país es el sexto consumidor de helado del mundo. ¡Nos tomamos al año el equivalente a 198 piscinas olímpicas! Cada uno se zampó una media de 192 bolas en 2016 y se gastó en ellas 41,78 euros. Además, disfrutamos de una enorme (y creciente) variedad de propuestas. Si antes solo se podía escoger entre diez sabores durante los meses de verano, ahora existen cientos de alternativas que se disputan todos los meses nuestro paladar. Es más: hasta se decretan sabores *trendy* cada temporada, como sucede con las prendas de vestir. El año pasado, por ejemplo, triunfó el chocolate gold.

“Siempre hay novedades y un poco de tendencia”, apunta el maestro heladero Óscar Palacio, galardonado como el mejor de España por la Asociación Nacional de Heladeros Artesanos (Anhcea). “Existen diferentes tipos de público: hay gente a la que le gustan las novedades y por ellos tienes que ir

(Sigue en la página 36)

“No es lo mismo un producto que lleve leche, azúcar y un 45% de fruta natural, que otro a base de grasa, aroma y colorante”, asegura un maestro heladero.



“Póngame uno ‘de pitufo’.

De vainilla, de frambuesa, de fabada, de jamón... ¿Se puede convertir cualquier cosa en helado? Óscar Palacio opina que sí, ya que la tecnología actual lo permite, aunque no todos los inventos tienen por qué estar necesariamente buenos. “El límite está en la coherencia —señala—. En mi caso, hago uno **de aceite de oliva** que puede sonar raro, pero tiene lógica. Combina muy bien con el chocolate, ya que recuerda al postre de pan, chocolate y aceite de toda la vida. Ahora, si tú me propones un helado de paella o de butifarra... esos ya se salen de la lógica”, afirma. Lo cierto es que en España se pueden encontrar unos cuantos sabores, cuando menos, sorprendentes. Además del jamón, la fabada, la paella y la butifarra —que existen—, se ofrecen **helados de pescado, de pizza, de queso cheddar, de fideos ramen y hasta de pitufo**, que presenta un sabor difícil de clasificar y un color azul que, desde luego, no se encuentra en la naturaleza. “Se trata de cosas curiosas, que llaman la atención, pero **no creo que nada de esto esté bueno**”, opina el especialista.

Conviene prestar atención a la naturaleza de la grasa, que debe venir de la leche fresca. También a su porcentaje: cuanto menor sea, mejor.

(Viene de la página 35)

innovando. Pero, al final, el volumen de venta principal son los clásicos: el chocolate es el rey”, desvela.

Clásicos o no, los datos indican que nuestros gustos se dividen entre lo artesanal y lo industrial. Según un estudio del Departamento de Investigación de Constanza Business & Protocol School, publicado en 2016, los helados individuales listos para tomar y los artesanales acaparan el 76% de las ventas. Encabezan nuestras preferencias, aunque solo se parezcan en que son fríos y dulces.

COMBINAR BIEN INGREDIENTES DE CALIDAD.

Un helado es un postre, un pequeño capricho, una rica golosina. Si tenemos esto presente, sabremos que su lugar en nuestra dieta ha de ser siempre ocasional y moderado. Ahora bien: ¿son los helados tan malos como los pintan? ¿Hay alguno que sea sano? Ni una cosa ni la otra. Así como hay helados muy poco interesantes desde el punto de vista nutricional, existen otros que sin llegar a ser *sanos* podemos disfrutar con mayor tranquilidad. Un ejemplo comparativo: mientras que un cono pequeño de chocolate contiene 7,5 gramos de grasa y casi 25 gramos de azúcar (algo así como 3 sobres), un polo de frutas contiene 17 gramos de azúcar, nada de grasa y menos de la mitad de calorías.

Pero, cuidado, esto no significa que el polo de fresa sea siempre la mejor elección. Puestos a tomar un postre especial —y no una fruta entera, que sería lo realmente sano—, puede ser más interesante un helado artesanal de nuez o de mango que un polo, aunque este último sea menos calórico. La explicación es sencilla; un helado de hielo al uso nos aporta, básicamente, calorías vacías. Agua, azúcar y poco más. El helado de mango, o el de nuez, con su azúcar y sus grasas, nos aportará también los nutrientes del fruto con el que se ha hecho. Como señalan los expertos, la calidad de



un alimento va más allá de un único nutriente o de un cómputo de calorías. Es el tipo de ingredientes y su combinación final lo que realmente importa.

LO ARTESANO NO ES SIEMPRE MEJOR.

El sabor, la textura y los ingredientes varían mucho entre un helado industrial y otro artesano. Sin embargo, industrial no es sinónimo de malo, ni artesanal de saludable. Esto hay que tenerlo claro. El perfil nutricional de un producto —en este caso, un helado— depende de la calidad de sus ingredientes, del tipo de nutrientes que contiene y del modo de preparación. Pensemos, por ejemplo, en un helado de fresa industrial. Si el producto es de calidad y está hecho realmente con fresas, es posible que no sea tan calórico ni tan graso como un helado de brownie, por muy artesanal que este sea.

“Lo importante, para empezar, es que la grasa que se emplea sea de calidad y no una de esas raras. La grasa de un helado debe venir de la leche fresca”, apunta Óscar Palacio. “Lo siguiente es el porcentaje. En mi caso, utilizo un 7 % de grasa; lo justo para que tenga ese punto de cremosidad. Se trata de hacer un producto equilibrado y lo más nutritivo posible. Si coges un helado americano industrial, a lo mejor tiene un 25 %. Estará rico, pero la cuarta parte de lo que tomas es grasa, y

(Sigue en la página 38)



El experto

Óscar Palacio

“Un buen helado se reconoce con la vista: los colores no pueden ser chillones”



¿Cuál es el sabor más raro que te han encargado?

Un helado de mostaza inglesa. Lo que pasa es que un helado no tiene por qué ofrecerse de postre. Puede servirse como una crema fría, como primer plato. También se pueden cambiar las texturas.

¿Utilizas ingredientes de proximidad?

Sí. Intento que sean tan próximos como se pueda. Yo estoy en un pueblo de la provincia de Alicante [Pedreguer], aquí tenemos muchas cosas. No necesitamos comprar materias primas fuera si no es estrictamente necesario, como sucede con la vainilla. En España tenemos de todo. También intento huir de lo industrial y de la fabricación a gran escala para comprar producto artesano. La idea es que sea lo más natural posible.

¿Cómo podemos saber que estamos ante un buen helado?

Se suele reconocer visualmente. Los colores son importantes. Si el helado tiene un

color que no esté en la naturaleza, quiere decir que no es natural. Tú ves un azul, un verde o un rojo chillón, y sabes que eso no existe. Un helado de fresa no puede ser rojo carmesí. Todos sabemos que las fresas, cuando las mezclas con leche, siempre pierden un poco de tono. Da igual que elijas la mejor fruta. Otro ejemplo: la menta. Si yo infundo la menta fresca para hacer un helado, no puede salir un verde intenso. Es físicamente imposible.

¿Qué más debemos tener en cuenta? Los aromas, la cremosidad y el sabor. Si el helado es de fresa, tiene que saber a fresa. Enseguida se reconoce. También hay que fijarse en la presentación. Cuando vas por ahí y ves una montaña exagerada de helado puedes estar seguro de que no está hecho por un artesano.

¿Cuándo compramos un helado para llevar y servir en casa, ¿maltratamos el producto? Bastante. El problema es la descongelación. La gente, normalmente, saca la tarrina del congelador y sirve el helado, pero deja el recipiente fuera. El helado pierde temperatura, se hace un poco líquido, se derriten los bordes... Cuando lo vuelve a congelar, se forman los cristales de hielo. El helado pierde parte de su cremosidad. En casa, lo que hay que hacer es mantener el helado congelado, sacar la porción que quieras tomar y volver a guardarlo enseguida. Es la mejor forma de no maltratarlo.

¿Somos golosos? ¡Claro! Lo que más se vende es el chocolate y el turrón. Y la vainilla.

* Maestro heladero, premiado como el mejor de España por la Asociación Nacional de Heladeros Artesanos (Anhcea).



PARECIDOS, PERO NO TANTO

Dulces y fríos, los helados comparten sabor y temperatura, aunque pueden tener texturas, presentaciones y composiciones muy diferentes. Estos son algunos ejemplos:

1 Helado crema. Es el más denso y calórico de todos. Tiene, como mínimo, un 8 % de materia grasa. Conviene que el ingrediente estrella (chocolate, fresa, vainilla, etc.) sea de calidad.

2 Helado de leche. Más ligero que el anterior. Tiene, como mínimo, un 2,5 % de materia grasa.

3 Helado de leche desnatada. Cuenta, como máximo, con un 0,30 % de materia grasa. Aunque sea más ligero que los otros, hay que mirar el resto de ingredientes y vigilar las cantidades de azúcar.

4 Helado de agua. Los famosos polos están compuestos de un 88 % de agua o zumo. No contienen grasas, aunque suelen ser muy ricos en azúcar.

5 Sorbetes. Contienen, como mínimo, un 15 % de frutas. El resto, generalmente, es azúcar y agua.

quizá el más parecido al helado original sea el granizado. Esa mezcla de fruta y hielo triturado conserva bastante bien el espíritu de lo que se hacía en China hace 4.000 años; en Grecia,



(Viene de la página 36)

eso es una barbaridad”. Se queda corto en el cálculo: hay helados cuya composición ronda el 60% de grasa.

La clave del asunto es que hay varios tipos de helado. “No es lo mismo un helado sabor a fresa que un helado de fresa. Todo está rico hoy en día, pero no se puede comparar un 45 % de fruta natural, leche y azúcar con una mezcla de grasa, un poquito de aroma y colorante”, apostilla el heladero.

AL COMIENZO, LA NIEVE.

De crema, de yogur, sorbetes, polos, licuados... De todos los tipos que se ofrecen en la actualidad,

hace 2.500; o en la Europa del siglo XVI. Los helados de entonces se hacían con fruta, con miel y con nieve, que se recogía y almacenaba especialmente para ello. En una época sin electricidad ni neveras, este postre, desde luego, era un lujo. Hoy tenemos helados para todos los gustos... y necesidades. La industria ya los fabrica sin lactosa y sin gluten para las personas que tienen intolerancia a estas proteínas; helados con edulcorante, para reducir las calorías; o helados veganos, para quienes no consuman alimentos derivados de los animales, como la leche o el huevo.

Con todo, si hay un elemento que comparten la mayor parte de los helados son los hidratos de carbono simples, el azúcar. Generalmente, tienen bastante cantidad. Y hay una explicación para ello: nuestras papilas gustativas se adormecen con el frío y no perciben tan intensamente el sabor. Si se añade más azúcar es, en parte, para compensar esa disminución sensorial y que podamos sentir el dulzor del helado. Si dejamos que el helado se derrita y lo probamos así, seguramente notaremos que es excesivamente dulce.

Incluso los helados que se preparan con edulcorantes y sin azúcares añadidos contienen muchas veces fructosa o lactosa, los azúcares de la fruta y de la leche. Por supuesto, las proporciones de los ingredientes varían (a veces mucho) según el tipo de helado y su formulación. Por eso es tan importante consultar las etiquetas cuando se trata de un producto industrial, o acertar con la heladería cuando es artesanal. En este último caso, el color, el aroma y la textura son buenas pistas para saber si estamos ante un producto de calidad.



CIFRAS QUE DEJAN FRÍO

En el mundo se consumen

14.978 millones

de litros de helado al año. España es el sexto consumidor, pero se encuentra muy lejos de Estados Unidos, que multiplica por siete nuestra ingesta.

Los españoles estamos entre los más heladeros: tomamos

10,67 litros

anuales por habitante.

Los helados preferidos son **los individuales** listos para tomar y **los artesanales**, que suponen, respectivamente, el **39%** y el **37%** del consumo mundial.

Los **helados para tomar en el hogar** representan un **20%** del consumo. El **4%** restante se toma en forma de **yogur helado.**

El nuestro también es uno de los países donde más ha crecido la ingesta de este producto. Entre 2010 y 2015, un

34%

(Andalucía es la comunidad más golosa).

Fuente: *El gasto en helados 2016*, Constanza Business & Protocol School.