

a



### Son nutritivos, pero deben consumirse con moderación

**Su grasa es mayoritariamente saturada, la menos saludable.  
Uno presentó un estado higiénico-sanitario incorrecto.  
Y en dos de los cinco estudiados, más del 30% es azúcar.**

**LOS HELADOS** son preparaciones alimenticias resultantes de batir y congelar una mezcla pasteurizada y homogeneizada de leche, derivados lácteos y otros productos, que han de mantener un grado de congelación suficiente hasta el momento de su consumo. Su composición varía según sean sus ingredientes y modo de elaboración: pueden clasificarse en helados crema, helados de leche, helados con grasa no láctea, helados de agua, sorbetes y postres de helado. Y se les puede incorporar chocolate, café, frutas, zumos, jarabes...

Se han analizado cinco helados Stracciatella (sabor de vainilla o nata con tropezones de chocolate); uno es helado crema (Menorquina), otro es helado de leche (La Lechera) y los tres restantes (Carte d'Or de Frigo, Miko y Tonitto) se declaran simplemente "helados". Se presentaban en envases de 850, 900 y 1.000 mililitros y su precio va desde 3,73 euros el litro (Tonitto) hasta los 4,79 euros el litro de Frigo Carte d'Or.

Sus ingredientes más comunes son leche en polvo desnatada, azúcar, veteado de cho-

colate (jarabe de glucosa, agua, cacao en polvo, azúcar, espesantes y aromas), aceite vegetal (coco y palma hidrogenados), jarabe de glucosa, virtutas de chocolate (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulsionante y aroma), mantequilla, proteínas de leche, emulsionantes, espesantes y aromas.

Toda vez que en la cata los cinco obtuvieron resultados similares, para establecer la mejor relación calidad-precio se ha tenido en cuenta el precio y la composición nutricional, particularmente el perfil más o menos saludable de la grasa. La mejor relación calidad-precio es Miko Etiqueta Negra, que sale a 3,94 euros el litro.

La única irregularidad destacable es que el helado analizado de Tonitto presentó un estado higiénico-sanitario incorrecto, debido probablemente a la falta de higiene en el procesado del producto.

### Cómo se elaboran los helados

Primer paso: los ingredientes se **mezclan** y **homogeneizan** (esto impide que las grasas se separen del resto de la mezcla), obteniéndose un **mix** que se **pasteuriza** y se **enfria** rápidamente hasta -6°C, produciéndose la cristalización. Con la pasteurización se eleva la temperatura hasta unos 69 °C

durante 30 minutos (pasteurización lenta) o bien se aplican 83-85°C durante 20 segundos. La pasteurización elimina la carga bacteriana de la mezcla y emulsiona los ingredientes de manera uniforme. El enfriamiento es una fase crítica, desde el punto de vista microbiológico y desde el sensorial. Si el enfriamiento no se hace bien, los microorganismos que han sobrevivido a la pasteurización pueden multiplicarse. Ha de efectuarse lo más rápido posible, hasta 6°C como mínimo y por un tiempo de 4 a 72 horas; de lo contrario, los cristales formados serían demasiado grandes y la textura y el sabor del helado distarían de ser satisfactorios. En esta misma fase, el **insuflado de aire** durante el batido hace que el helado aumente de volumen y adquiera su textura cremosa y fundente. La temperatura continúa bajando, lo que propicia una **media congelación** que alcanza de -10°C a -15 °C en pocos minutos y convierte la mezcla en helado. Hasta aquí, el producto está semi-congelado: queda una importante cantidad de agua por congelar, que se ha de endurecer lo más rápido posible para evitar cristalizaciones en el almacenamiento.

Finalmente, el helado se **envasa**, proporcionándole la forma deseada antes de endurecerse, y se **congela**, quedando su

**Los helados serían más saludables si su contenido en grasa saturada y azúcar fuera menor**



## HELADOS DE STRACCIATELLA

MARCA	MIKO ETIQUETA NEGRA	MENORQUINA PRESTIGE PLUS	FRIGO CARTE D'OR	NESTLÉ CAMY LA LECHERA SUPREMA	TONITTO
Denominación de venta	Helado	Helado crema	Helado	Helado de leche	Helado
Precio (euros/litro)	3,94	3,85	4,79	4,65	3,73
Etiquetado	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>	Correcto
Peso neto (ml)	900	1.000	900	850	1.000
Humedad (%)	57	55,3	55,5	50,1	52,3
Proteína (%)	2,4	3,5	2,6	3	2,4
Grasa total (%):	7,8	13,4	7,7	11,7	8,9
Saturados (%):	77,7	65,5	75,4	65	91,2
Monoinsaturados (%):	19,6	30,5	21,6	31,3	7
Poliinsaturados (%)	2,7	4	3	3,7	1,8
Carbohidratos (%):	31,8	26,9	33,2	34,1	35,4
Azúcares (%)	22,3	24,7	24,4	31,5	30,2
Valor calórico (Kcal/100 g)	207	242	213	254	231
Alérgenos <sup>1</sup>					
Huevo	Negativo	Positivo	Negativo	Positivo	Negativo
Cacahuete	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo	Negativo
Estado microbiológico	Correcto	Correcto	Correcto	Correcto	<b>Incorrecto</b>
OGM <sup>2</sup>	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia	Ausencia
<b>Cata (1 a 9)</b>	<b>6,4</b>	<b>6,1</b>	<b>6,6</b>	<b>7,0</b>	<b>6,1</b>

(1) Alérgenos: sustancias que provocan graves reacciones en personas alérgicas a ellas. Las muestras estudiadas de Menorquina y La Lechera informan de la utilización de huevo en sus listas de ingredientes. (2) OGM: organismos modificados genéticamente.

## Una muestra presentó un estado sanitario incorrecto

Desde el punto de vista microbiológico, además de la calidad de los ingredientes (fundamentalmente, leche, nata y huevos), son críticas ciertas fases de la elaboración ya que, tras la congelación, los gérmenes supervivientes a una posible incorrecta pasteurización permanecerían en el alimento.

El laboratorio realizó los análisis pertinentes y comprobó que la **única irregularidad** era que la muestra de Tonitto presentaba un recuento de 4.300 bacterias por gramo (Coliformes totales), cuando la norma establece un máximo de 100 unidades por gramo de alimento.

Un análisis posterior –no exigido por la norma, pero efectuado por esta revista para buscar la causa del problema– reveló que más de la mitad de estos coliformes eran de origen fecal, lo que indica falta de higiene en el procesado del producto.

De todos modos, se trata de una cantidad no infectiva y el hecho de que el helado se consuma congelado impide la proliferación de estas bacterias.

temperatura a -25°C o aún menor. Para conservar su calidad, el **almacenamiento y conservación** se hará a temperatura igual o inferior a -18 °C hasta el momento de su consumo. El aquí descrito es sólo un proceso genérico de elaboración; las variaciones dan lugar a helados de tipos y características organolépticas bien distintas.

### Etiquetado y transgénicos

Las muestras estudiadas se ajustan a los requisitos fijados por la norma, excepto La Lechera, de Nestlé, en cuya etiqueta no figura el óvalo de salubridad. Se echa de menos la (no obligatoria) información nutricional en Menorquina y La Lechera: el helado es rico en grasa saturada y azúcar. Las otras tres muestras sí facilitan esta información.

Por otra parte, alguno de los ingredientes (los de función espesante y emulgente, los conservantes y otros) que se emplean en los helados podría haber sido modificado genéticamente. Se sometió a análisis específico de transgénicos a los cinco helados y el resultado fue concluyente: en ninguno se detectó presencia alguna de ingredientes transgénicos.

### Calidad y composición nutricional

En la fase de enfriamiento se introduce aire a la mezcla para que aumente de volumen y adquiera la textura cremosa y fundente que lo caracteriza.

La legislación, con la finalidad de que no se venda aire a precio de helado, obliga a los fabricantes a que un litro de helado –de los tipos anteriormente citados– pese al menos 430 gramos. Las cinco muestras cumplen esta exigencia, y Menorquina y La Lechera son los más *densos*: un litro de estos helados pesa 656 y 631 gramos, respectivamente. Tonitto, el más *ligero*, pesa 515 gramos.

El **agua**, componente mayoritario de los helados, supone de media en torno al 55% del producto, y los **hidratos de carbono** el 32% si bien se registraron diferencias significativas: Menorquina tiene un 27% de hidratos y Tonitto supera el 35%.

Dentro de los carbohidratos se encuentran los azúcares, añadidos en su mayor parte. La Lechera contiene un 31,5% de azúcar y el de menos es Miko, con un 22,3%. Como endulzantes se emplean sa-

## UNO POR UNO, CINCO HELADOS STRACCIATELLA

### MIKO ETIQUETA NEGRA "HELADO"

Sale a 3,94 euros/litro



→ La mejor relación calidad-precio.

Uno de los más saludables, por su menor contenido en grasa total (7,8%) y grasa saturada. El de menos azúcares sencillos (22%) y el menos energético (207 calorías cada cien gramos de producto).

En cata, con 6,4 puntos, no recibe comentarios reseñables.

### MENORQUINA PRESTIGE PLUS "HELADO CREMA"

Sale a 3,85 euros/litro



✿ El más denso (un litro de helado pesa 656 gramos), el más graso (13,4%) y uno de los de más grasa saturada. Tiene huevo, por lo que los alérgicos a esta sustancia deben abstenerse de su consumo.

En cata recibe 6,1 puntos y gusta su textura pero se critica su apariencia.

### FRIGO CARTE D'OR "HELADO"

Sale a 4,79 euros/litro, el más caro



Uno de los más saludables, por su poca grasa (7,7%) y por ser el de menos grasa saturada. Uno de los menos calóricos: 213 calorías cada 100 gramos.

En cata recibe 6,6 puntos: gusta su aspecto pero se critica su sabor.

a



carosa o azúcar común, glucosa, jarabe de glucosa y derivados del almidón de maíz como la dextrosa. La adición de azúcares en cantidades tan elevadas se debe a que el frío disminuye la percepción de los sabores y produce una leve anestesia en las terminaciones gustativas. Obviamente, diabéticos y obesos deben restringir el consumo de helados.

Las **proteínas**, de elevado valor biológico, representan desde el 2,4% de Miko y Tonitto hasta el 3,5% de Menorquina. La grasa, que determina la denominación del helado y su sabor y textura, entre otras propiedades organolépticas, procede de la leche y sus derivados (nata y mantequilla) y, en menor medida, de los aceites vegetales y el chocolate. La **grasa** del helado no se somete a cocción, lo que explica en parte que los helados sean tan digeribles.

Las grasas suponen un 13,4% en el helado crema (Menorquina), un 12% en el de leche (La Lechera) y alrededor de un 8% en los otros tres que se denominan simplemente "helados". La grasa es básicamente saturada, la menos saludable: ingerida en exceso aumenta el colesterol en sangre. De

la grasa que contiene un helado, es saturada desde el 65% de Menorquina y La Lechera hasta el 91% de Tonitto. Sin embargo, el contenido en colesterol es escaso: 20-40 mg/100 g.

Y dentro de los minerales, en los helados destacan el calcio y el fósforo. Por otra parte, los helados son muy energéticos: aportan entre 200 y 250 calorías cada cien gramos. El más calórico de los analizados es La Lechera de Nestlé (254 cal/100 g) y los menos energéticos, Miko (207 cal/100 g) y Frigo (213 kcal/100 g).

Los helados no deben ser entendidos como una golosina o un refresco para combatir el calor, sino como un postre nutritivo apto para todas las edades y compatible con una dieta equilibrada, siempre que su consumo sea moderado. CONSUMER EROSKI, por último, averiguó si alguna muestra contenía huevo o cacahuete, sustancias potencialmente alergénicas que se emplean habitualmente en los helados. Los resultados fueron negativos para el cacahuete, pero los helados de Menorquina y La Lechera contenían huevo, si bien lo declaran en sus listas de ingredientes. ◀

Se han analizado cinco helados Stracciatella: un "helado crema" (Menorquina), un "helado de leche" (La Lechera de Nestlé) y tres "helados" (Carte d'Or de Frigo, Miko Etiqueta Negra y Tonitto).

Los formatos, desde 850 hasta 1.000 mililitros; los precios, desde 3,73 euros/litro de Tonitto hasta 4,79 euros/litro de Frigo Carte d'Or.

Composición nutricional media: el 55% es agua, el 32% carbohidratos (la mayoría, azúcares sencillos) y el 3% son proteínas. La grasa supone de media el 13% en los helados crema, el 12% en los de leche y un 8% en los "helados". Esta grasa es mayoritariamente (65%-90%) saturada, la menos saludable.

Los helados son nutritivos y recomendables, pero su consumo ha de ser moderado. Han de abstenerse o limitar su consumo diabéticos (22%- 31% de azúcar), obesos (aportan entre 200 y 250 calorías cada cien gramos) y quienes tienen nivel alto de triglicéridos en sangre.

Los más saludables (por su menor contenido en grasas saturadas y azúcar): Miko Etiqueta Negra y Frigo Carte d'Or. En la cata, los cinco helados obtuvieron calificaciones similares.

La mejor relación calidad-precio es Miko Etiqueta Negra.



## NESTLÉ LA LECHERA SUPREMA "HELADO DE LECHE"

Sale a 4,65 euros/litro



Etiquetado incorrecto: carece de óvalo de salubridad. Contiene huevo. Uno de los más grasos (12%) y azucarados (31 gramos de azúcar cada cien gramos), y el más energético (254 calorías/100 g).

En cata, 7 puntos: gustan su sabor y textura pero se critica su apariencia.

## TONITTO "HELADO"

Sale a 3,73 euros/litro, el más barato.



Estado higiénico-sanitario incorrecto (recuento de Coliformes totales muy superior al permitido, buena parte de ellos de origen fecal) pero sin riesgo para los consumidores. Uno de los de más grasa saturada y azúcar. El más ligero: un litro pesa sólo 515 gramos.

En cata consigue 6,1 puntos, sin ningún comentario destacable.

→ Mejor relación calidad-precio  
 ● Opción interesante