



7 HELADOS, CUATRO DE CHOCOLATE Y TRES DE STRACCIATELLA

## Podrían ser más saludables: aportan muchas calorías y grasa saturada

SON NUTRITIVOS, SABROSOS Y REFRESCANTES PERO, POR SU CONTENIDO EN GRASA Y AZÚCARES, RESULTAN MÁS CALÓRICOS QUE OTROS POSTRES LÁCTEOS. Y SU ABUNDANTE GRASA ES MAYORITARIAMENTE SATURADA

Los helados de chocolate y *stracciatella* (de nata con tropezones de chocolate) están bien elaborados, se venden en correcto estado higiénico-sanitario, carecen de ingredientes transgénicos, cumplen las normas de calidad y están bien etiquetados.

Sus ingredientes fundamentales son leche, azúcar, grasas vegetales, manteca y pasta de cacao, emulgentes, espesantes, estabilizadores y aromas. En el helado, el placer que proporciona su consumo tiene un protagonismo superior al de otros alimentos. De ahí la importancia de sus características organolépticas (sabor, textura, olor, color) que en este caso se han comprobado muy diferentes y nada o poco relacionadas con el precio del helado. Pero los helados no son una golosina refrescante, sino un alimento

de gran valor nutritivo: aportan grasa, proteínas e hidratos de carbono en cantidad significativa.

### MODERACIÓN EN EL CONSUMO

Deben ser consumidos con moderación, por dos razones. Una es su aporte energético: en los de chocolate y *stracciatella* lo más común es que sea de unas 210 calorías cada cien gramos, pero los hay de 150 (los sin azúcar) y de más de 260 calorías cada cien gramos (los de más grasa). El aporte calórico de los helados es muy superior al de otros postres lácteos dulces, como yogures, flanes, arroz con leche o batido de cacao, todos ellos con cerca de 100 calorías cada cien gramos. La otra razón para no excederse en el consumo de estos helados es que la mayoría de su -por otra parte, abundante- grasa es saturada, la menos saludable. Además, su gran contenido en azúcares los convierte en inadecuados para personas con diabetes, obesidad o hipertrigliceridemia. Asimismo, la adición de leche y derivados hace que los helados estén contraindicados para quienes sufren intolerancia a la lactosa o alergia a la caseína (proteína de la leche). El helado puede contener también huevo o frutos secos (quienes muestran intolerancia a estos ingredientes deben evitarlos) y aditivos espesantes que pueden ser almidones de trigo, por lo que los celíacos deben permanecer alerta.

MARCA	HELADOS DE CHOCOLATE				HELADOS DE STRACCIATELLA		
	LA LECHERA	HÄAGEN DAZS	BEN & JERRY'S	CARTE D'OR	ROYNE	LA LECHERA	CARTE D'OR
Denominación de venta	Helado de chocolate con trozos de chocolate con leche (3%) y virutas de chocolate amargo	Helado crema de chocolate belga negro con confites de chocolate	Helado de chocolate con trozos de auténticos brownies de chocolate	Helado sabor chocolate con salsa sabor chocolate (16%) y brownies (4%)	Helado sabor stracciatella con salsa de cacao, trozos de chocolate y edulcorantes	Helado sabor stracciatella con virutas de chocolate (6%) y salsa de chocolate (5%)	Helado sabor nata con salsa de chocolate (23%) y trocitos de chocolate y chocolate con leche (6%)
Formato (ml)	900	500	450	480	4x140	900	900
Alegaciones nutricionales	"menos grasa"	-	-	-	"sin azúcares añadidos"	"menos grasa"	-
Precio (Euros/litro)	3,35	12,28	11,8	6,55	4,81	4,77	4,55
Humedad (%)	55,7	44,8	47,5	55,6	66,4	55,9	51,3
Proteína (%)	4,4	5,4	5,3	4,1	3,9	2,8	3,2
Grasa (%)	7,3	20,1	12,1	11,8	6,7	9,3	7,8
Ácidos grasos saturados (%)	82	67	72	83	94	82	84
Ácidos grasos insaturados (%)	18	33	28	18	6,2	18,2	16,4
Carbohidratos (%)	31,2	28,6	33,8	27,3	22	31,2	36,7
Azúcares totales (%)	21,3	22,4	25,5	20,5	6,9	28,4	34,6
Polialcoholes <sup>1</sup> (%)	-	-	-	-	13,1	-	-
Valor calórico (Cal/100g)	208	317	265	232	148	209	217
Cata (de 1 a 9)	7,1	5,8	6,8	6,8	5,2	6,8	7,6

(1) Polialcoholes: se trata de edulcorantes, como sorbitol y maltitol.

Estas son las conclusiones generales del análisis comparativo y cata (diferenciada para cada tipo de helado) a que han sido sometidas 4 muestras de helado de chocolate y 3 de *stracciatella*, las siete con trocitos de chocolate.

Dos, ambas de chocolate, son distintas de los demás: Ben & Jerry's se adquirió a granel en una heladería (su envase no tiene denominación de venta ni listado de ingredientes) y Häagen Dazs es un "helado de crema" (tiene como mínimo un 8 % de materia grasa, que ha de ser láctea, y un mínimo del 2,5% de proteínas, también de origen lácteo), mientras que los otros cinco son simplemente "helado", por lo que, atendiendo a la legislación, tendrán al menos un 5% de grasa, que puede no ser láctea; y sus proteínas -sin obligación de una cantidad mínima- serán de origen lácteo. En el "helado de crema" el ingrediente principal es la nata, mientras que los otros seis, los "helados", emplean fundamentalmente grasas vegetales si bien algunos incorporan otras grasas: manteca de cacao y mantequilla.

La normativa establece, para los helados, estas otras denominaciones:

- **Helado de leche:** como mínimo, un 2,5% de materia grasa láctea y un 6% de extracto seco magro lácteo.
- **Helado de leche desnatada:** como máximo, un 0,30% de materia grasa láctea; y al menos un 6% de extracto seco magro lácteo.

- **Helado de agua:** como mínimo, un 12% de extracto seco total.
- **Sorbete:** al menos, un 15% de frutas y un 20% de extracto seco total.

El helado con menos aditivos, y en este sentido el más natural, es el de Häagen Dazs. Presenta también el perfil lipídico más saludable (su proporción de grasa saturada es la menor, el 67%), si bien su gran cantidad de grasa (la mayor, el 20% del producto es grasa) relativiza esta virtud, ya que su cantidad total de grasa saturada (13g/100g) es la mayor de las siete muestras. Continuando con Häagen Dazs, sus superiores calidad y precio (sale a 12,28 euros el litro, más del triple que La Lechera y el doble que Carte D'Or) no se vean correspondidos con unas superiores calificaciones en la cata: ha sido precisamente este el helado de chocolate peor calificado en el análisis sensorial. Mientras que el más barato (sale a 3,35 euros el litro), La Lechera de chocolate, resultó uno de los mejores en la cata, lo que unido a que es el menos graso y el menos calórico le hace merecedor al galardón de mejor relación calidad-precio entre los de chocolate.

En los *stracciatella*, el elegido es Carte D'Or, el mejor en la cata y el más barato (4,55 euros/litro), si bien las diferencias de precio fueron poco importantes.

## HELADOS DE CHOCOLATE

**LA LECHERA**

**“Helado de chocolate con trozos de chocolate con leche (3%) y virutas de chocolate amargo”**

Envase de 900 gramos, sale a 3,35 euros/litro, el más barato, y con mucha diferencia.

**La mejor relación calidad-precio de todo el comparativo.**

**Ingredientes:** Leche desnatada, jarabe de glucosa, azúcar, suero de leche en polvo, cacao magro (5%), grasa vegetal, nata fresca, pasta de cacao, manteca de cacao, inulina, leche en polvo, emulgentes (mono y diglicéridos de ácidos grasos, ésteres de propano -1,2- diol de ácidos grasos), aroma, estabilizadores (goma garrofin, goma guar), fructosa, manteca.

**Alegaciones nutricionales:** “Menos grasa”.

**Etiquetado:** la declaración “Menos grasa” es aceptable, porque la reducción de grasa (por el específico proceso de elaboración de este fabricante) frente a los demás helados de chocolate es superior al 30%; tiene sólo un 7,3% de grasa, frente al 12% de dos de los otros tres helados y el 20% del restante.

Es el menos energético (208 calorías cada cien gramos, frente a las 230, 265 y 317 calorías/100 g de los otros tres de chocolate).

**En cata** logra 7,1 puntos y fue uno de los preferidos entre los de chocolate. Gusta por su “color”, “sabor” y “trozos” y no es criticado en ninguno de los parámetros.

**CARTE D'OR**

**“Helado de sabor chocolate con salsa sabor chocolate (16%) y brownies (4%)”**

Envase de 480 gramos, sale a 6,55 euros/litro.

**Ingredientes:** Leche desnatada en polvo rehidratada, azúcar, jarabe de glucosa-fructosa, grasa vegetal, cacao en polvo desgrasado, lactosa y proteínas de leche, chocolate, cacao en polvo, leche desnatada en polvo, harina de trigo, manteca, huevo, azúcar moreno, emulgente (E471), estabilizadores (E401, E410), harina de maíz, fibra de trigo, aroma, conservador (E202), maltodextrina, sal agente gasificante (E 500).

Es uno de los más grasos (11,8% de grasa). Entre los de chocolate, es el de mayor proporción de grasa saturada (83%), lo que, junto con su gran contenido en grasa total, hace que la cantidad final de grasa saturada (casi 10g/100g de helado), sea superior a la del resto (excepto Häagen Dazs: 13g/100g). Entre los que añaden azúcares, es el menos azucarado (20,5%), si bien por no mucho (el que más, tiene el 25,5% de azúcar). El único de este comparativo que utiliza aditivos conservantes. Contiene huevo: los alérgicos a esta sustancia deben abstenerse de consumirlo.

**En cata** consigue 6,8 puntos y fue uno de los preferidos: gusta por su “color” y “sabor” y no recibió críticas en ninguno de los parámetros.

**BEN & JERRY'S**

**“Helado de chocolate con trozos de auténtico brownies de chocolate”**

Envase de 450 gramos y único comprado a granel en una heladería. Sale a 11,80 euros/litro, el segundo más caro.

**Ingredientes:** El envase no indica ingredientes; es admisible, al haberse comprado a granel.

Uno de los más grasos (12% de grasa) y energéticos (265 calorías cada cien gramos), pero a su vez uno de los de menor proporción de grasa saturada (casi el 72%), si bien la cantidad final de grasa saturada (casi 9g/100g), es superior a la mayoría, debido a su abundante grasa total. Entre los de chocolate, es el de más azúcares (25,5%).

**En cata** obtiene 6,8 puntos y figura entre los preferidos de chocolate: gusta por su “color”, “sabor” y por los “trozos” y no es criticado en ninguno de los parámetros.

**HÄAGEN DAZS**

**“Helado crema de chocolate belga negro con confites de chocolate”**

Envase de 500 gramos, sale a 12,28 euros/litro, el más caro; sólo Ben & Jerry's, comprado a granel en heladería, se le acerca en precio.

**Ingredientes:** Nata, leche desnatada, azúcar líquido (azúcar, agua), chocolate belga negro (13%) (pasta de cacao, azúcar, emulgente: lecitina de soja, aroma natural de vainilla), confites de chocolate (10%) (chocolate (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, emulgente: lecitina de soja, aroma natural de vainilla) aceite de algodón, manteca de coco), yema de huevo, cacao en polvo, azúcar, extracto natural de vainilla.

Es el único helado crema, por haber sido elaborado con grasa láctea, mientras que los otros seis utilizan mayoritariamente grasas vegetales. Es el único cuya etiqueta no informa sobre la composición nutricional. El más graso (20% de grasa) y energético (317 calorías cada cien gramos). También, el de menor proporción de grasa saturada (67%), si bien su cantidad final de grasa saturada, 13g/100g, es muy superior a la del resto. En positivo, es el que menos aditivos utiliza y el de menos agua. Tiene yema de huevo: los alérgicos a esta sustancia deben abstenerse de consumirlo.

**En cata** se quedó en 5,8 puntos y fue el menos preferido de los de chocolate. No recibió elogios en ningún parámetro y se criticó su “color”.

## HELADOS DE STRACCIATELLA

**CARTE D'OR**

**“Helado sabor nata con salsa de chocolate (23%) y trocitos de chocolate y chocolate con leche (6%)”**

**Mejor relación calidad-precio de los de stracciatella.**

Envase de 900 gramos, sale a 4,55 euros/litro, el más barato de los stracciatella, si bien no hay grandes diferencias.

**Ingredientes:** Leche desnatada en polvo rehidratada, jarabe de glucosa – fructosa, azúcar, grasa vegetal, lactosa, proteínas de leche, cacao en polvo desgrasado (2%), pasta de cacao, manteca de cacao, leche desnatada en polvo, leche en polvo, emulgentes (mono y diglicéridos de los ácidos grasos, fosfátidos de amonio, polirricinoleato de poliglucero) estabilizadores (harina de garrofin, goma guar, carragenano) y aroma.

Uno de los menos grasos (7,8%), pero el de más azúcares (casi el 35%) y el más energético (217 calorías cada cien gramos) de los stracciatella.

**En cata** logra 7,6 puntos, y fue el más preferido de los stracciatella. No recibió alabanzas ni críticas en ningún parámetro.

**LA LECHERA**

**“Helado sabor stracciatella con virutas de chocolate (6%) y salsa de chocolate (5%)”**

Envase de 900 gramos, sale a 4,77 euros/litro.

**Ingredientes:** Leche desnatada concentrada, jarabe de glucosa, azúcar, suero de leche en polvo, grasa vegetal, pasta de cacao, inulina, manteca de cacao, cacao magro, emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos, ésteres de propano, -1,2-dioli de ácidos grasos, lecitina de soja) aroma, estabilizadores, (goma garrofin, goma guar), pasta de avellana, fructosa.

**Alegaciones nutricionales:** “Menos grasa”.

**Etiquetado incorrecto.** La declaración “Menos grasa” no es aceptable, porque la reducción de grasa frente a los demás helados de chocolate no sólo no llega al 30% sino que incluso su 9,3% de grasa es superior a los 7,8% y 6,7% de grasa de los otros dos stracciatella estudiados.

Es uno de los más azucarados (28%). Contiene pasta de avellana: los alérgicos a los frutos secos deben abstenerse de consumirlo.

**En cata** obtiene 6,8 puntos y ocupa una posición intermedia: gusta por la “aparición”, “color” y “sabor” y por la cantidad de “trozos de chocolate”; no es criticado en ningún parámetro.

**ROYNE**

**“Helado sabor stracciatella, con salsa de cacao, trozos de chocolate y edulcorantes”**

Pack de 4 tarrinas de 140 gramos, sale a 4,81 euros/litro y es el más caro de los stracciatella, si bien el más barato sale a 4,55 euros/litro.

**Ingredientes:** Leche desnatada en polvo reconstituida, edulcorantes (sorbitol, jarabe de maltitol, E-951), salsa de cacao (8%: polidextrosa, agua, edulcorantes: jarabe de sorbitol, aspartamo, E950, cacao en polvo, almidón modificado: E1442, acidulante: E270, aromas), aceite de coco hidrogenado, trozos de chocolate, emulgente: E471, estabilizadores: E410, E412, E407.

**Alegaciones nutricionales:** “Sin azúcares añadidos”. Es el único del comparativo que no añade azúcares: incorpora edulcorantes.

El de más agua (66%), el menos graso (6,7%) y el menos energético (148 calorías cada cien gramos). El de mayor proporción de grasa saturada (casi el 94% de la grasa), si bien la cantidad final de grasa saturada (6g/100g) es inferior a la de los otros helados.

**En cata** se queda en 5,2 puntos y fue el menos preferido de los stracciatella. No recibió elogios en ningún parámetro y recibió críticas por “aparición” y “pocos trozos de chocolate”.



Estos helados son  
un auténtico alimento,  
y no meras golosinas

### PROTEÍNAS, GRASA, AZÚCARES...

El agua es el componente mayoritario de los helados, supone de media un 54% del producto. El de más **humedad** es Royne (66%) y el de menos, Häagen Dazs (45%). También abunda la **grasa**: de media representa el 11%, pero alcanza el 20% en Häagen Dazs y se queda en menos del 8% en el de chocolate de La Lechera y en los de stracciatella de Royne y Carte D'Or. Esta grasa proviene fundamentalmente de la grasa vegetal, la manteca de cacao y la leche desnatada, pero también de la manteca de cacao y el huevo, aunque hay helados que no contienen estos dos últimos ingredientes. Häagen Dazs es el único **helado de crema**, por lo que la mayor parte de su grasa proviene de la nata. Más generosa aún es la presencia de hidratos de carbono, en su mayoría **azúcares añadidos** para proporcionar a los helados su sabor dulce característico. Estos azúcares representan de media el 23%, si bien la horquilla va desde el 7% de Royne (usa edulcorantes en lugar de azúcar) hasta el 28% de La Lechera y el 35% de Carte D'Or, ambos stracciatella; el resto tienen entre el 20% y el 25% de azúcares. El frío disminuye la percepción de los sabores y produce un efímero adormecimiento de las papilas gustativas; este es el motivo por el que se emplea tanto azúcar en la elaboración de helados. Otros productos lácteos igualmente dulces pero no congelados, como el arroz con leche (16% de azúcar), crema catalana, (14%), flan de vainilla (15%), batido de cacao (11%) o natillas (10%) contienen menos azúcar que los helados.

También es importante el contenido en **proteínas** (entre el 3% y el 5,5%; los que más, Häagen Dazs y Ben & Jerry's), de alto valor biológico y cuyo origen ha de ser obligatoriamente lácteo. Todas las muestras cumplen lo que la norma establece respecto de las cantidades y orígenes de la grasa y proteína de estos helados. Por último, entre los minerales y vitaminas de estos helados destacan el calcio y el fósforo y las vitaminas B1, B2, B3, A y D.

En términos de aporte energético, no es lo mismo consumir uno u otro helado: entre estos siete hay uno que sólo aporta 148 calorías cada cien gramos (sustituye el azúcar por edulcorantes), mientras que otro (Häagen Dazs chocolate) supera las 300 calorías y un tercero (Ben & Jerry's chocolate) llega a las 265 calorías. Los cuatro restantes proporcionan en torno a 210 calorías cada cien gramos.

### MUCHA GRASA SATURADA

Los helados contienen mucha grasa, y eso es relevante para su aporte energético, pero desde la perspectiva de la salud y los hábitos alimentarios cabe preguntarse por su perfil lipídico, el tipo de grasa que contienen. La respuesta es contundente: la mayor parte (el 80%, de media) de su grasa es saturada, la menos saludable por estar relacionada su consumo frecuente con una mayor incidencia de enfermedades cardiovasculares. El helado con mayor proporción de grasa saturada -a pesar de ser el menos graso- es Royne (94%), debido probablemente al empleo de aceite de coco, la grasa vegetal con mayor grado de saturación. Y el de mejor perfil lipídico -aunque sea el más graso- es Häagen Dazs, con el 67% de saturados y único elaborado exclusivamente con grasa láctea (usa grasa vegetal sólo en los confites de chocolate). Los demás evidenciaron valores intermedios de grasa saturada, entre el 72% de Ben & Jerry's y el 84% del Carte D'Or stracciatella. Paradójicamente, la grasa con perfil más saludable se encuentra en el helado más graso de los comparados, Häagen Dazs chocolate, el que emplea más grasa láctea y único que no recurre a la grasa vegetal.

Si se calcula la cantidad de grasa saturada de cada helado, la lista queda encabezada por Häagen Dazs (13g/100g), seguido de Carte D'Or chocolate (10g/100g) y Ben & Jerry's chocolate (casi 9g/100g). En los mejores puestos figuran La Lechera chocolate, y Royne y Carte D'Or stracciatella, en torno a 6g/100g. //