

Al rico helado

Son un placer nutritivo, calóricos y con bastante azúcar, pero compatibles con una dieta equilibrada

Los helados son para el verano, aunque tímidamente se consolida la tendencia de consumirlos durante todo el año, tal y como sucede en otros países. Ahora bien, seguimos prefiriendo degustarlos cuando el sol aprieta. De fresa, chocolate, nata, vainilla, leche merengada y tutti-fruti. Ésta era la escueta variedad de sabores que se ofrecían en las tradicionales heladerías no hace aún tanto tiempo. Hoy necesitaríamos buena parte de esta página solo para enumerar el interminable listado de formas, sabores y colores con los que se venden los helados. Legalmente, hay hasta seis denominaciones pero la práctica comercial da lugar a otras tantas: además de las más típicas, en el mercado hay además helados sin azúcar, sin fructosa, sin conservantes, sin saborizantes, con menos aire incorporado, con menos grasa, con menos calorías,

con un mínimo de frutas, helados de autor... Su oferta aumenta año tras año, por lo que la elección se hace cada vez más difícil. En este mar de helados, el consumidor no siempre sale airoso en la tarea de seleccionar el que más le convenga. Muchas veces, se elige más por impulso que por conocimiento. Para arrojar un poco de claridad en el asunto, EROSKI CONSUMER presenta en esta nueva Guía de Compra las claves para conocer las diferencias entre unos y otros y sus distintas propiedades.

NO ES UNA GOLOSINA, SINO UN ALIMENTO

El helado constituye un triunfo de la tecnología de los alimentos. Lo que muchos no saben es que el principal ingrediente en la mayoría de los casos es el aire, cuya adición convierte la elaboración en un sistema muy complejo. Sin aire, el helado sería una bola sin consistencia. La aireación crea unas burbujas que quedan rodeadas por grasa emulsionada con una red de diminutos cristales de hielo. Esta estructura es la textura de espuma semisólida que aprecia el consumidor.

La composición de los helados es muy diversa: según los ingredientes empleados en su elaboración, sus características energéticas y nutritivas serán unas u otras. Los helados son sabrosos, nutritivos y perfectamente compatibles con una dieta equilibrada pero no deben ser considerados como un aperitivo para tomar a cualquier hora del día con el fin de disfrutar de su sabor o de combatir el calor. En general, los helados elaborados con leche o grasa no láctea -dos de los grandes grupos en la



familia de los helados- tienen un elevado aporte energético (atención especial, personas obesas), de azúcares (precaución en el caso de las diabéticas) y de grasas (la mayor parte saturadas, las que aumentan la incidencia de enfermedades cardiovasculares). Esto obliga a consumir los helados preferentemente como postre y, siempre, en cantidad moderada. Se trata de que puedan formar parte de un plan de alimentación equilibrado. Recordemos que en líneas generales, los helados aportan en torno a 220 calorías cada cien gramos (en el caso de los de agua -polos y sorbetes-, 70) es decir, el doble o más que otros postres lácteos dulces como el arroz con leche, los yogures, flanes o natillas. Una opción interesante es elegir las presentaciones de helado menos grasas y menos azucaradas o si no es posible, la alternativa debe ser consumirlos en cantidades moderadas y no con demasiada frecuencia.

HELADOS PARA TODOS

Dada la gran diversidad de tipos de helados, la presente Guía los ha clasificado, según su composición nutricional, en cuatro grupos: helados preparados a partir de leche, grasa no láctea, agua (polos, sorbetes, granizados...) y por último, helados especiales sin azúcares añadidos.

■ Una opción interesante es elegir las presentaciones menos grasas y menos azucaradas

De leche

❖ **¿Sabías que...** la grasa, en este caso procedente de la leche, confiere al helado sus peculiares características organolépticas: cremosidad, sabor y textura? El contenido graso de los helados depende, obviamente, de qué ingredientes grasos contiene el helado en cuestión y de su cantidad. La reglamentación española de helados los clasifica de acuerdo a unos parámetros mínimos de determinados componentes. Uno de ellos es la grasa. En los helados de crema, el ingrediente básico es la nata o crema de leche. Su contenido en grasa de origen lácteo es más alto que en el resto de helados, un mínimo de 8%, mientras que en los helados de leche entera -cuyo principal ingrediente es la leche entera- es de 2,5% y en los de leche desnatada (la que ha sido privada parcial o totalmente de su contenido graso natural) un 0,3% de grasa láctea. Si bien, la norma estipula unos porcentajes mínimos para poder dar al helado un nombre u otro, dentro de una misma denominación existen importantes diferencias de contenido entre las distintas marcas.



♦ **Conviene saber.** En los helados de leche (ya sean de crema, de leche entera o desnatada), al ser los ingredientes grasos de origen lácteo, conviene saber que aportan una mayor cantidad de grasa saturada. De hecho, el perfil lipídico de estos helados (demasiada proporción de saturados en su grasa) es una de sus principales asignaturas pendientes y lo que hace desaconsejable su consumo de manera muy frecuente o en grandes cantidades. Por ejemplo, un ración del helado de vainilla de EROSKI Seleqtia, la marca gourmet de la cadena (avalada por la Unión Española de Catadores), contiene un 18% de grasa saturada (3,5 g). Si se compara con lo que aportan otros productos con mayor presencia en nuestra dieta, como un yogur griego (35%, 6,9 g) la cifra se relativiza. No obstante, el consejo dietético en ambos casos es el mismo: medida y moderación.

De grasa no láctea

❖ **¿Sabías que...** además, de los elaborados con leche en el mercado abundan los helados hechos con grasa no láctea y de origen vegetal? En la mayoría de ocasiones, algunos fabricantes emplean aceites vegetales, como las de palma o coco, que sustituyen a la grasa procedente de la leche. En esta clase de helados el porcentaje mínimo de ácidos grasos representa el 5%. Sin embargo, conviene prestar atención al etiquetado de estos productos ya que es habitual que las grasas pese a ser de origen vegetal, procedan de aceites o grasas parcialmente hidrogenadas (ácidos grasos trans): su consumo frecuente es aún más perjudicial que el de las grasas saturadas, ya que aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el bueno (HDL).



♦ **Conviene saber.** Los consumidores deben tener claro que cuando un fabricante no identifica la grasa que usa, cabe la duda más que razonable de que esta sea hidrogenada. Interesa por tanto, revisar la etiqueta del helado y elegir, siempre que sea posible, aquellos que especifiquen el tipo de grasa utilizada. Otra de los gestos que merece la pena interiorizar es el de "menos es más". Los helados son calóricos y su consumo no debe ser tan frecuente como a muchos les gustaría. Pero no por ello se debe renunciar a un momento de indulgencia y a darse una pequeña concesión. Una manera de conseguir el objetivo es recurrir a los pequeños formatos. Por ejemplo, un Magnum Mini Almendras (50 g de helado) proporciona 180 Kcal, menos del 10% de las necesidades energéticas diarias para un adulto con una dieta de 2.000 Kcal.

De agua

❖ **¿Sabías que...** efectivamente los polos y sorbetes son casi todo agua? Este es el ingrediente principal en la elaboración de los helados de agua, constituye el 85-90% de su composición, por lo que este tipo de helados posee un escaso aporte calórico (en líneas generales, alrededor de 70 calorías por 100 ml) si se comparan con los helados de crema o leche (de 200 a 250 calorías por 100 ml) cuyo contenido en agua es del 50-60%. En cuanto a la presencia de vitaminas y minerales, ésta es prácticamente inexistente en los helados cuya base es el agua. En algunos casos se emplea zumo de fruta para la elaboración de los mismos, sobre todo en los polos de limón, sin embargo, la cantidad es escasa, de alrededor del 3-5%, por lo que estos alimentos no pueden considerarse fuente de vitaminas, minerales o fibra. Los sorbetes, por el contrario, contienen al menos un 15 % de frutas, por lo que su contenido de vitaminas procedentes de la fruta es sensiblemente superior, si bien dista mucho de la cantidad de vitaminas presentes en una fruta fresca.

♦ **Conviene saber.** Los helados de hielo no contienen grasa ni colesterol ya que en su elaboración no se utiliza nata ni leche, y por esta misma razón tampoco contienen proteínas, nutrientes que sí están presentes en los helados de crema. Por lo tanto, el valor calórico de los helados de hielo dependerá de la cantidad de azúcar utilizada en su elaboración, que en contra de lo que muchos pueden creer es bastante elevada. El motivo es el siguiente: el frío disminuye la percepción de los sabores y produce una ligera anestesia en las terminaciones gustativas, por lo que se añade más cantidad de azúcar a los helados de agua para así poder disfrutar al máximo de su sabor. Un popular Calippo de fresa aporta 18 g de azúcar, 21 si es de Cola. Tomar uno de estos sorbetes cubre el 20% de las necesidades diarias de azúcar de un adulto. Aunque los helados de agua tienen bajo aporte calórico y no contienen grasa ni colesterol, su contenido en azúcar y aditivos artificiales los convierte en alimentos a consumir de forma esporádica. Tienen la ventaja de refrescar en el momento en los días de calor, y ayudan a beber líquidos a quienes son reacios a tomar agua.



Sin azúcares añadidos

♦ **¿Sabías que...** otra de las principales marcas de identidad de los helados es su aporte, considerable eso sí, en azúcar? Su contenido en azúcares representa en general, entre el 15% y el 35% del producto, o lo que es lo mismo: 1 sobre de azúcar por cada 50 gramos o 2 bolas de helado. Por ejemplo, en los helados de leche, al azúcar propio de la leche (lactosa) se suma el azúcar común (sacarosa) añadido, y otros, como el jarabe de glucosa y/o de fructosa, la glucosa o dextrosa.

♦ **Conviene saber.** La consecuencia más visible, entre otras, de un consumo excesivo de azúcares en la dieta es el aumento de peso. Para intentar combatirlo, el mercado propone, aparentemente, distintas soluciones con las que atajarlo, también en la industria del helado. Nestlé cuenta con una gama 'sin azúcar añadido'. Estos helados contienen únicamente el azúcar presente de manera natural en sus ingredientes; lactosa, leche... Así, un sándwich de nata de esta gama (260 Kcal) aporta algo más de 5 gramos de azúcar. En ocasiones, los consumidores se "pierden" e interpretan este mensaje como "menos calórico", lo que no siempre resulta cierto: algunos de estos productos son muy útiles y cumplen su función para personas con el nivel de triglicéridos elevado o para quienes deben o quieren vigilar la cantidad de azúcar que ingieren. Pero puede suceder que su capacidad energética sea similar e incluso superior al equivalente convencional.



♦ www.consumer.es

Helados: bajo control

- **CUANDO SE HACE LA COMPRA,** dejar la del helado para momentos antes de pasar por caja. Y llevarlo lo antes posible al frigorífico.
- **EMPLEAR BOLSAS TÉRMICAS** para transportar los helados a casa.
- **EN EL CONGELADOR,** conviene conservarlos a una temperatura igual o inferior a -18° C.
- **FIJARSE EN LAS ETIQUETAS** de composición e ingredientes, en las que figura la fecha de caducidad, el modo de conservación y los componentes con los que está elaborado el helado.
- **ANTES DE SERVIR,** "atemperar el helado", esto es: sacarlo unos minutos antes del congelador para que llegue a la mesa una temperatura óptima de consumo y algo más "blando" para que la sensación al paladar sea más grata.

- **SACAR A LA MESA LA CANTIDAD JUSTA** de helado: evitemos que pase mucho tiempo fuera del frigorífico.
- **UNA VEZ SEPARADA LA RACIÓN,** para congelarlo de nuevo en condiciones óptimas hay que hacerlo en envases cerrados y en un congelador limpio y sin placas de hielo; éstas aumentan las probabilidades de contaminación.
- **EL PARÁMETRO INDICADOR MÁS IMPORTANTE DE RIESGO** en los helados es la cristalización. Si se perciben pequeños cristales de hielo en el producto, estos revelan una rotura de la cadena de frío que favorece el crecimiento de microorganismos y la ingesta del alimento puede ser peligrosa.

