

Más que un placer, un auténtico ALIMENTO

Los helados deben consumirse con moderación: son bastante calóricos y tienen mucho azúcar. Además, buena parte de su abundante grasa es saturada

Los helados son para el verano, aunque en nuestro país se consolidó la tendencia a expandir este hábito durante los doce meses, tal y como sucede desde hace años en el norte de Europa y en Latinoamérica. Ahora bien, seguimos prefiriendo degustarlos cuando el sol aprieta. Y queremos probar nuevos sabores. Se ha pasado de la escueta variedad -fresa, chocolate, nata, vainilla, leche merengada y mantecado- que se ofrecía en las heladerías no hace aún tanto tiempo a un amplísimo y creciente listado de formas, colores y sabores con que se venden los helados. Que, tal y como

se entienden por el común de los consumidores, son el producto resultante de batir y congelar una mezcla, pasteurizada y homogeneizada, de leche, derivados o ingredientes lácteos y otros alimentos como azúcar y frutos secos. Sin embargo, difícilmente se puede hablar en términos generales, dada las grandes diferencias en composición nutricional que mantienen los distintos tipos de helado. Legalmente, hay hasta seis denominaciones: **"helado crema"** (un mínimo del 8% de materia grasa, que ha de ser láctea, y un mínimo del 2,5% de proteínas, también de origen lácteo), **"helado"** (al menos un 5% de grasa, que puede no ser láctea, y sus proteínas -sin obligación de una cantidad mínima-, de origen lácteo), **"helado de leche"** (como mínimo, un 2,5% de materia grasa láctea y un 6% de extracto seco magro lácteo), **"helado de leche desnatada"** (no más del 0,3% 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) y **"sorbete"** (al menos, un 15,5% de frutas y un 20% de extracto seco total). Normalmente, se conoce como helado a las cuatro primeras denominaciones comerciales: helados crema, helados, helados de leche y helados de leche desnatada. Nosotros nos referiremos aquí a los tres primeros, los más consumidos.

NO ES UNA GOLOSINA, SINO UN ALIMENTO. Podemos disfrutar este verano de tan sabroso alimento (que

■ En 2008, cada español consumió 6,5 litros de helado, en la media europea



no golosina porque su contenido, sobre todo en grasa e hidratos de carbono -básicamente, azúcares-, pero también de proteínas, es significativo), y de hecho lo hacemos: en 2008 cada español consumió 6,5 litros de helados, media similar a la europea, que se cifra en 6,3 litros. Los expertos de alimentación de EROSKI CONSUMER recomiendan no consumir helados en grandes cantidades ni con demasiada frecuencia, porque son bastante energéticos (entre 210 y 320 calorías cada cien gramos, según el tipo de helado, exceptuando los *light* y los *sin azúcar*), contie- ■■■



■ ■ ■ nen una gran cantidad de azúcar y de grasa mayoritariamente saturada, la menos saludable. Y aconsejan, además, adoptar ciertas medidas higiénicas y de temperatura para evitar el desarrollo de microorganismos contaminantes. Los helados son un postre sabroso, nutritivo y perfectamente compatible 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. La imagen del telespectador que mata la tarde cómodamente instalado en su sofá ante una tarrina inmensa de helado que engullirá en su totalidad de una única sentada es poco menos que una aberración en materia de hábitos alimentarios. Su elevado aporte energético de azúcares y de grasas (la mayor parte, entre el 70% y el 95%, saturadas: aumentan la incidencia de enfermedades cardiovasculares), 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 aportan en torno a 220 calorías cada cien gramos (hay alguno de más de 300, y varios que superan las 250, pero lo más habitual es el intervalo 205-230 calorías/100g), es decir, el doble o más que otros postres lácteos dulces como arroz con leche, yogures, flanes o natillas. Una opción interesante es elegir las presentaciones de helado menos grasas y menos azucaradas. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

HELADOS Y NUTRICIÓN, AL DETALLE



ENERGÍA. El aporte energético de los helados varía mucho, según sea su contenido en ingredientes grasos y azucarados. Pueden aportar desde 120 (los sin azúcar) hasta más de 300 calorías (algunos “helados crema”) cada 100 gramos, si bien lo más común es en torno a 220 calorías cada cien gramos. Los helados de agua, que carecen de grasa, y los light, de poca grasa y con edulcorantes no calóricos, apenas aportan calorías.

AZÚCARES. El contenido en azúcares, entre el 15% y el 35% del producto es azúcar, es siempre abundante y la mayor parte de ellos se añaden durante la elaboración. En los helados de crema y 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. El frío reduce la percepción de los sabores y produce un adormecimiento de las terminaciones gustativas de la lengua, motivo por el que se hace preciso añadir a los helados una cantidad de azúcar superior a la de otros postres dulces no congelados.

DIABÉTICOS Y OBESOS. El mercado ofrece helados elaborados con fructosa, aptos para diabéticos, y también helados que sustituyen el azúcar por edulcorantes artificiales que apenas aportan calorías, lo que los convierte en compatibles con dietas de adelgazamiento.

GRASAS. La grasa (ya animal -procedente de la leche- ya vegetal, o ambas a la vez) confiere al helado sus peculiares características organolépticas: cremosidad, sabor y textura. El contenido graso de los helados depende de su cantidad de ingredientes grasos. En los más consumidos la grasa representa entre el 6% y el 12% pero puede llegar hasta el 20% en algunos “helados crema”. En los helados crema y de leche, los ingredientes grasos son nata y mantequilla, lo que determina un mayor aporte de grasa saturada, si bien hay helados de grasa preferentemente vegetal en los que más del 90% de la grasa es saturada. Este perfil lipídico tan poco saludable (demasiada proporción de saturados en su grasa: lo común es que lo sean en torno al 80%) de los helados es una de sus principales asignaturas pendientes y lo que hace desaconsejable su consumo frecuente o en grandes cantidades. Estas grasas no han sido sometidas a cocción, lo que en parte explica que los helados sean más fáciles de digerir que otros postres dulces. El consumo habitual de alimentos ricos en grasas saturadas, como es sabido, se asocia a un aumento del colesterol sanguíneo y de enfermedades cardiovasculares. Además, algunos fabricantes emplean aceites vegetales, como los de palma o coco, parcialmente hidrogenados, que contienen una elevada proporción de grasas trans, cuyo consumo frecuente es aún más perjudicial que el de las grasas saturadas, ya que aumentan el colesterol malo (LDL) y disminuyen el bueno (HDL).

COLESTEROL. Los helados con grasas lácteas como la nata y la mantequilla son los que más colesterol contienen. En término medio, 100 gramos (una bola mediana) de uno de estos helados pueden tener entre 25 y 30 miligramos de colesterol, cantidad similar a la de un vaso de leche entera (28 mg de colesterol), aunque tres veces inferior a cien gramos de queso curado.

PROTEÍNAS. Los helados crema y de leche son un complemento proteico a la dieta porque la leche, rica en proteínas de alto valor biológico, es uno de sus ingredientes. El contenido medio de proteínas de los helados más consumidos es de entre el 3% y el 5%. Si se añade yema de huevo, frutos secos y galletas, el aporte proteico aumenta pero no mucho, ya que estos ingredientes se usan en pequeñas cantidades.

NUTRIENTES REGULADORES: VITAMINAS Y MINERALES. Leche y grasas lácteas determinarán en mayor medida el contenido y la variedad de vitaminas. Los helados con fruta la incluyen en cantidades mínimas, por lo que apenas aportan sus vitaminas y minerales. En los helados crema y de leche destacan las vitaminas B2, B12, A y D y los minerales calcio y fósforo.

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS ALIMENTARIAS. La adición de leche y derivados, así como de espesantes (pueden ser almidones de trigo), hace que algunos tipos de helados no estén indicados en caso de intolerancias y alergias alimentarias: a la lactosa (azúcar de la leche), a la caseína (proteína de la leche), al gluten, al huevo y a los frutos secos. No obstante, conviene leer con detenimiento el listado de ingredientes.

CÓMO CONSERVAR BIEN LOS HELADOS

- 1 Cuando se hace la compra, hay que dejar la del helado para el final. Y llevarlo lo antes posible al frigorífico.
- 2 Emplear bolsas térmicas para transportar los helados.
- 3 En el frigorífico se debe mantener a una temperatura igual o inferior a -18°C.
- 4 Fijarse en las etiquetas de composición e ingredientes, en las que figura la fecha de caducidad, el modo de conservación y los ingredientes.
- 5 Antes de servir, “atemperar el helado”, sacarlo unos minutos antes del congelador para que llegue a la mesa con una temperatura óptima de consumo.
- 6 Sacar la mesa la cantidad justa de helado: hay que evitar que pase mucho tiempo fuera del frigorífico.
- 7 Para congelar de nuevo el helado hay que hacerlo en envases cerrados y en un congelador limpio y sin placas de hielo, ya que éstas aumentan las probabilidades de contaminación.

