



Fecha publicación: 12/05/2007

## NOTAS SOBRE HELADOS

### EL HELADO COMO ALIMENTO

Son muchos los países donde el consumo de helados es prácticamente continuo sea cual sea la estación del año. Esta tendencia se está empezando a notar también en los países donde tradicionalmente los helados se consumen solo en la época veraniega.

Su importancia nutricional viene dada por los siguientes factores:

**Calorías:** entre 160 y 250 calorías por cada 100 gramos en los helados de crema. Los de agua, que no incluyen grasa en su composición, y los light, con muy poca grasa y edulcorantes no calóricos, aportan bastantes menos calorías.

**Hidratos de carbono:** proceden de la sacarosa o azúcar común y de la glucosa o jarabe de glucosa (mínimo, 13% de hidratos de carbono en helados de crema o leche). En los especiales para diabéticos, se emplean edulcorantes artificiales o fructosa (azúcar de las frutas, también presente en la miel).

**Grasa:** de la leche y sus derivados y, en menor proporción, del coco y la palma hidrogenados. Los helados de crema o leche normalmente contienen sólo grasa láctea. Aunque su aporte de colesterol no es elevado, estas grasas son mayoritariamente saturadas, por lo que conviene moderar su consumo. Los helados cuya base es el agua no contienen grasa ni colesterol.

**Proteínas:** de la leche y productos lácteos (un 5% de proteína en los helados de crema o leche), las proteínas son de buena digestibilidad y de alta calidad. Si se añade yema de huevo, frutos secos, galletas, etc., el aporte proteico aumenta pero lo hace ligeramente, ya que estos ingredientes se emplean en pequeñas cantidades.

**Vitaminas:** el aporte depende de la cantidad de leche y huevo del helado, si los contienen. Los de crema o leche y ciertos postres helados, aportan vitaminas solubles en grasa o liposolubles (A y D). También destaca la vitamina B2 o riovoflavinina.

**Minerales:** los proporcionan los productos lácteos, frutas y frutos secos (calcio y fósforo de la leche, potasio y magnesio de origen vegetal...). Los helados cuya base es el agua, apenas incluyen minerales y en los postres helados depende de sus ingredientes (contenido intermedio entre los de crema o leche y los de agua).

En el siguiente cuadro se compara el valor nutricional del helado con respecto a otros alimentos de la dieta alimentaria.

Ningún otro alimento contribuye tanto a la nutrición y en forma tan atractiva como los helados. Así pues, que los helados además de ser una golosina son un alimento altamente nutritivo.

**Autor:** Sergio Mantello

*Mundohelado Argentina*

[www.mundohelado.com.ar](http://www.mundohelado.com.ar)