





LOS HELADOS: NUTRICIÓN Y PLACER

INTRODUCCIÓN

Los alimentos son fuente de energía y de nutrientes y el comportamiento alimentario responde, entre otras cosas, a las necesidades derivadas del mantenimiento de nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Éste sería el componente fisiológico de la alimentación, estrictamente vinculado a la supervivencia y a las funciones metabólicas y orgánicas. Pero, la alimentación tiene también una dimensión psicológica, íntimamente vinculada al comportamiento alimentario y relacionada, pero a su vez independiente, del condicionante fisiológico.

Los helados responden a las dos dimensiones de la alimentación, por una parte aportan energía y nutrientes, contribuyendo por tanto a la dimensión fisiológica, pero también, sobre todo por su sabor, textura y frescor, contribuyen a la dimensión psicológica de la alimentación.

No todos los helados son iguales, todos tienen en común la característica de que se elaboran a partir de la congelación de la mezcla de diversos ingredientes, pero en función del tipo y la cantidad de ingredientes utilizados tendremos diferentes tipos de helados. Aunque la clasificación legal es más exhaustiva, a efectos prácticos podemos diferenciar dos grandes grupos, los helados de base láctea (helados crema, helados de leche y helados) y los helados de base acuosa (sorbetes y helados de agua). El valor nutritivo de ambos grupos es distinto, pero tanto en un caso como en el otro pueden ser integrados, si queremos y nos gustan, en nuestra dieta.

Desde un punto de vista nutricional, los helados de base láctea aportan, además de valor placentero, energía y nutrientes de interés. No son ciertamente elementos básicos de la dieta, como puedan serlo frutas y verduras, pero sí pueden ser un agradable complemento de la misma. El valor nutritivo de los helados de base láctea radica fundamentalmente en la leche que contienen y por ello pueden destacarse como fuentes de calcio y de proteínas de elevado valor biológico.

Los sorbetes y helados de agua tienen como ingrediente básico el agua. Su valor nutritivo es menor, salvo que contengan una proporción significativa de frutas y derivados. Los sorbetes, en función de la naturaleza y cantidad de fruta que contengan pueden aportar dosis variables de micronutrientes (vitaminas y minerales), pero no cabe pensar en ellos como fuente significativa de los mismos. La práctica ausencia de grasa en estos productos, los hace adecuados para personas que tengan problemas relacionados con los lípidos (hipercolesterolemia y otros), pero siempre con moderación, ya que su contenido en azúcares puede ser también un punto crítico para estas personas.

Para valorar la adecuación nutritiva de un alimento, hay un principio que no debe olvidarse y es que **no hay alimentos “buenos” y “malos” sino dietas equilibradas o desequilibradas**. Una dieta equilibrada comporta distribuir la ingesta de alimentos a lo largo del día de una manera ponderada según la comida de que se trate. En este contexto, los helados pueden ser buenos o malos según se integren bien o no en el conjunto de la dieta.

Al tratarse de productos dulces, el consumo de helados suele asociarse a los postres, pero no necesariamente ha de ser así. Es más, no practicaríamos una dieta adecuada si los helados, o cualquier otro producto lácteo, desplazaran sistemáticamente a la fruta como postre. El helado puede ser una merienda adecuada, o incluso parte de una comida o una cena, así como un tentempié respetable. En definitiva, el consumo de helados es un placer que nos podemos permitir mientras lo situemos en sus límites razonables.



LA COMPOSICIÓN NUTRITIVA DE LOS HELADOS: ALGO MÁS QUE GOLOSINAS

La tabla adjunta recoge los valores medios de energía y algunos nutrientes en diversos tipos de helados, según información proporcionada por la Asociación Española de Fabricantes de Helados, y que cubriría más del 90% de los helados más consumidos en nuestro país.

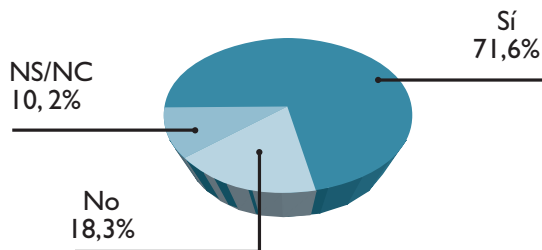
	H. CREMA	H. LECHE	HELADOS	SORBETES	H. AGUA
Energía (kcal)	255 (55)*	149 (24,2)	233 (67,7)	128,5 (10,2)	91,2 (27,4)
Proteína (g)	3,5 (0,7)	3,0 (0,9)	3,3 (0,6)	0,7 (0,6)	0,2 (0,6)
Glúcidos (g)	27,5 (3,6)	23,4 (3,8)	26,7 (5,4)	28,9 (2,3)	20,9 (4,5)
Lactosa (g)	4,3 (1,1)	6,2 (0,5)	5,1 (0,6)		
Grasa (g)	14,8 (5,2)	4,8 (1,4)	12,5 (6,2)	1,1 (1,1)	0,65 (1,8)
Grasa saturada (g)	13,2 (4,5)	3,1 (0,9)	9,6 (4,5)		
Grasa insaturada (g)	5,0 (2,0)	1,5 (0,5)	1,8 (1,6)		
Calcio (mg)	89 (27,5)	148 (30,2)	99 (25,1)	3,5 (0,7)	0,19 (0,3)
Riboflavina - Vit B ₂ (µg)	100 (16,3)	133,3 (5,8)	116,7 (22,5)		

*Valor medio (Desviación estándar)

El valor calórico de los helados es generalmente inferior a 300 kcal/100 g, siendo como se aprecia en la tabla, mayor en los helados de base láctea que en los de base acuosa. En contrapartida a este mayor valor calórico, el contenido en nutrientes es también más elevado en los helados que llevan leche que en los que están elaborados a base de agua.

Uno de los puntos débiles de los helados ha sido tradicionalmente la consideración de que eran productos que engordan mucho. Al respecto se ha de recordar que lo que realmente engorda no es ningún alimento en concreto sino el exceso de calorías que se ingieren respecto a las que se gastan.

¿HELADO PUEDE INTEGRARSE EN DIETA EQUILIBRADA?



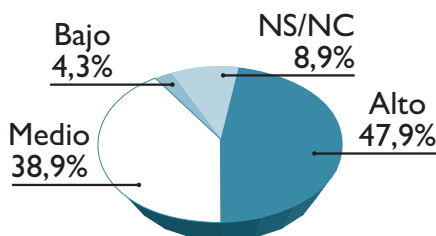
* Datos extraídos del estudio de percepción realizado por Gallup para el Informe "Helados sanos por 3 razones" (enero 2006)



Este mensaje reiterado por los especialistas en nutrición ya ha empezado a calar en el gran público, pues como se aprecia en la figura adjunta, los consumidores opinan mayoritariamente que es posible integrar el consumo de helados en una dieta equilibrada. No obstante, merecen atención el 18,3% de los consumidores que responden que no es posible integrar el consumo de un alimento, en este caso helados, en el marco de una dieta nutricionalmente correcta.

El valor calórico de los helados no es desde luego negligible, pero quizás esté sobredimensionado por una buena parte de la población, ya que ante la pregunta de si consideran que el valor calórico de los helados es alto, bajo o medio, casi un 50% responden que alto.

APORTE CALÓRICO DE LOS HELADOS



* Datos extraídos del estudio de percepción realizado por Gallup para el Informe “Helados sanos por 3 razones” (enero 2006)

La realidad es que el consumo moderado de helados no supone por si mismo un elemento que pueda distorsionar el equilibrio calórico de la dieta, ya que, por ejemplo, el consumo de 100 gramos de un helado de base láctea puede llegar a suponer entre un 5 y un 10% (en función del tipo de helado y del grupo poblacional considerado) de las cantidades diarias recomendadas de energía.

Se corrobora por tanto, la conveniencia de desmitificar la idea de que los helados son productos altamente calóricos, ya que aún considerando el helado más calórico y el grupo de población más vulnerable, es decir, el “peor de los supuestos” (100 gramos de helados crema para niños), la aportación energética en promedio representaría un 12% de las cantidad de calorías que deben ser cubiertas por la dieta. Esto supone una aportación calórica significativa pero moderada, especialmente si se tiene en cuenta que además de calorías aporta nutrientes de interés.

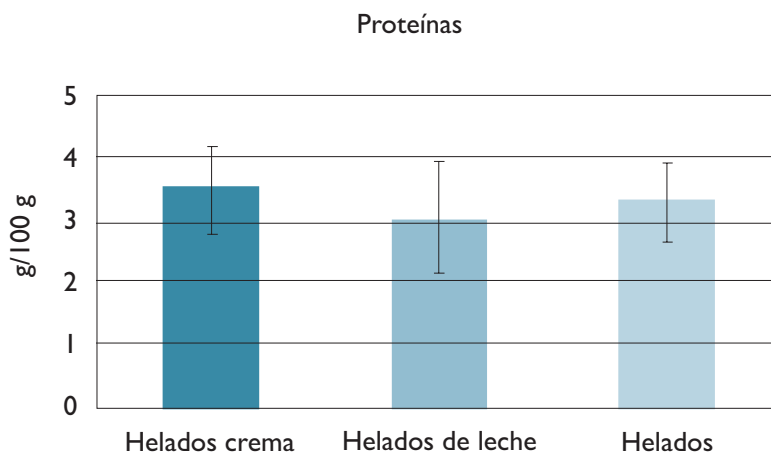
El consumo de helados supone un aporte energético más elevado que el de la leche entera. Sin embargo, la diferencia de 150 calorías que aporta de más el consumo de 100 g de helado respecto a 100 ml de leche entera, se estima que es menor que la percepción que al respecto se tiene.

PROTEÍNAS

Los helados de base láctea aportan también proteínas y en concreto, las proteínas de la leche que contiene. Los contenidos medios de proteínas en estos helados oscilan entre un 2,1 y un 5,0 %. Considerando 100 gramos de producto, el contenido proteico de estos helados es similar al que presenta la leche. Además, dado que las proteínas son siempre de origen lácteo, se puede afirmar que el valor proteico de estos productos es cuantitativamente y cualitativamente similar al valor proteico de la leche. En el caso de los sorbetes o helados de agua el contenido de proteínas es insignificante, no llegando en valores medios al 1 %.



CONTENIDO MEDIO DE PROTEÍNAS (G/100 G) EN LOS HELADOS DE BASE LÁCTEA



Un consumo de 100 g de helado de base láctea proporciona entre un 5 y un 10% (dependiendo del tipo de helado y del grupo de población considerado) de la cantidad de proteína que se necesita diariamente.

Es una cantidad discreta desde el punto de vista cuantitativo, pero tiene un valor añadido cualitativo debido a la calidad nutricional de las proteínas de la leche.

CALCIO

Los helados elaborados con leche (helados de leche, crema o helados) pueden contribuir al necesario aporte de calcio en la dieta. Concretamente, los helados de leche son los que aportan más calcio con menos calorías.

El contenido medio más alto de calcio se encuentra en los helados de leche (148,3 mg/100 g), seguido por el de los helados crema (99 mg/100 g) y luego el de los helados (88,1 mg/100 g).

Los helados pueden ser, por tanto, una alternativa a valorar para completar la ingesta de este mineral en aquellas personas que por hábitos o gustos no llegan a consumir las cantidades diarias recomendadas.

Igualmente, es una opción a tener en cuenta en mujeres embarazadas y en períodos de lactancia, ya que son situaciones fisiológicas con mayor requerimiento de calcio.

Entre un 10 y un 20% de la cantidad diaria recomendada de calcio se consume con 100 g de helado crema, de leche o helado. Se trata además de un calcio biodisponible que puede ser especialmente interesante en niños y jóvenes en períodos de crecimiento, así como en todas aquellas situaciones en las que se incremente la demanda de calcio, por ejemplo, embarazo y lactancia.



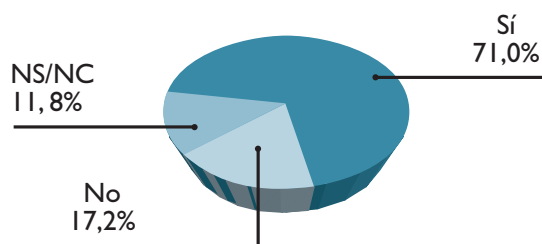
En cuanto al contenido y perfil, el calcio de los helados de leche es, desde el punto de vista nutricional, equiparable al de la leche.

El organismo puede aprovechar bien el calcio de los helados, porque contiene los factores nutritivos que favorecen su absorción y carece de los que la interfieren. La relación entre el contenido de calcio y fósforo en los helados es óptima para su absorción.

Asimismo, la presencia de lactosa, vitamina D y proteínas también ayuda a la absorción del calcio. Aunque no se puede generalizar a todos los helados, cabe indicar que el aporte de calcio de 100 g de algunos helados de leche es comparable al de 100 ml de leche.

También en el caso del calcio se aprecia que los consumidores mayoritariamente valoran que los helados pueden ser fuente de este mineral. Así, la figura adjunta refleja que una importante mayoría de los encuestados, un 71%, responden afirmativamente ante la pregunta de si consideran que los helados pueden ser una fuente de calcio.

UN HELADO PUEDE SER FUENTE DE CALCIO



* Datos extraídos del estudio de percepción realizado por Gallup para el Informe “Helados sanos por 3 razones” (enero 2006)

GRASA

La grasa, sobre todo por su valor calórico, es quizás el nutriente que peor valoran los consumidores. Es cierto que un exceso es desaconsejable por sus implicaciones negativas en la salud, pero una cierta presencia en los alimentos es necesaria puesto que contribuye a su palatabilidad y porque es el vehículo de otros nutrientes esenciales como son las vitaminas liposolubles y ciertos ácidos grasos.

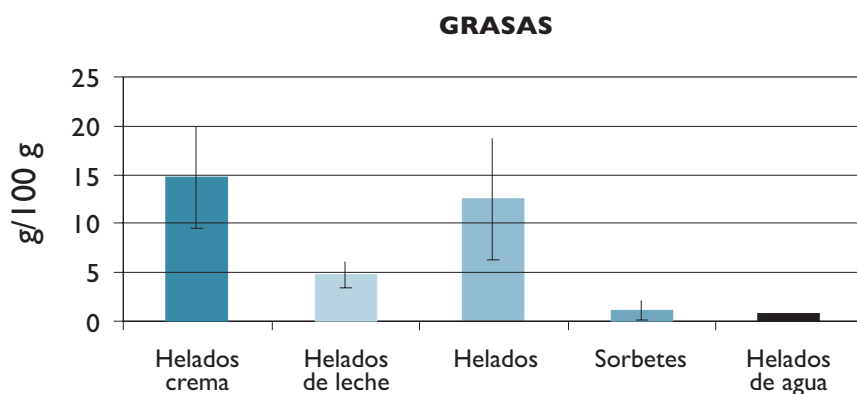
Las grasas de los helados, además de aportar energía, contribuyen decisivamente a proporcionarles cuerpo y sabor:

Las grasas de los helados son básicamente las de la leche (en forma de leche o nata) o las grasas vegetales incorporadas (fundamentalmente en forma de grasa de coco, palma o grasas hidrogenadas) o la de otros ingredientes como el chocolate, por ejemplo.

Las grasas son el tipo de nutriente que presenta una mayor variabilidad de contenidos tanto entre helados de distinto tipo como dentro de un mismo tipo. Es por tanto en este nutriente donde se encuentran mayores diferencias entre helados (ver figura adjunta).



CONTENIDO DE LÍPIDOS (G/100 G) Y ORIGEN MAYORITARIO EN LOS DIFERENTES TIPOS DE HELADOS



El contenido en grasas en el conjunto de helados crema, de leche y helados oscila entre un 3 y un 22% pero existen diferencias notables no sólo en la cantidad sino también en la naturaleza de la grasa que contienen.

Así, en los **helados crema** – con un promedio de un 14,8 % de grasa – el origen de la misma es mayoritariamente láctea, en los **helados** el contenido medio es del 12,5 % y en los **helados de leche** el porcentaje de grasa es inferior (en promedio menos de un 5%), aunque también mayoritariamente de origen lácteo.

El contenido graso se puede considerar moderado en el caso de los helados de leche (<5%) pero es significativo en el caso de los helados y helados crema.

En sorbetes y helados de agua el contenido graso es prácticamente insignificante. La carencia de grasas hace que estos helados de agua sean más adecuados para las personas que tengan problemas relacionados con los lípidos (hipercolesterolemia), siempre y cuando su consumo sea igualmente moderado, pues en el metabolismo lipídico también influye la ingesta de azúcar.

Además de diferencias cuantitativas también existen diferencias cualitativas. Así, los helados crema y los helados de leche incorporan exclusivamente grasa de origen lácteo, mientras que a los denominados helados, además de la grasa láctea, se les puede añadir grasa de otro origen (generalmente de coco o de palma).

Utilizar estas grasas vegetales no representa una ventaja desde un punto de vista nutricional, ya que su contenido en grasa saturada es superior al que tiene la grasa láctea y en nuestra sociedad de consumo actual está ampliamente contrastado que hay un consumo excesivo de grasa saturada.

La grasa es en definitiva un punto débil o crítico de los helados, pero, como con cualquier otro alimento, la valoración nutricional



debe considerar la cantidad consumida y lo que la misma representa respecto a las cantidades totales que pueden o deben consumirse. Así, con 100 g de helado de leche se obtiene un porcentaje inferior al 10% de la cantidad máxima diaria recomendada de grasa y entre un 17 y un 20% con el resto de los helados.

Estas últimas son cifras a considerar, pero pueden ser integrables en una dieta saludable si, tal como se aconseja reiteradamente, la misma es rica en consumo de frutas y verduras. Obviamente la valoración no puede ser la misma si estos helados son consumidos por personas que no consumen, o consumen muy pocos, productos vegetales.

La presencia de cobertura de chocolate se traduce en un incremento del valor energético del helado, pero en contrapartida se mejora la calidad del conjunto de la grasa, ya que el chocolate aporta una grasa más insaturada.

AZÚCARES

Los helados son productos dulces con un contenido significativo en glúcidos de estructura simple o azúcares que contribuyen fundamentalmente a su valor energético y también, en cierto modo, al metabolismo de las grasas. En los helados crema, de leche y helados el contenido total oscila entre un 16,4 % y un 41,6 % en promedio.

Estos azúcares incluyen la lactosa o azúcar de la leche y los azúcares añadidos, fundamentalmente sacarosa (aunque en algunos casos se adicione también jarabe de glucosa). En los sorbetes y helados de agua, el contenido medio en azúcares es similar, aunque cualitativamente se tratará de azúcares distintos, ya que entre ellos no cabe considerar la presencia de lactosa.

La contribución de los helados a la ingesta máxima de azúcar es notable, ya que el consumo de 100 g de helado se acerca en algunos casos al máximo recomendado. Es por tanto, junto con la grasa, un punto crítico o débil de los helados desde una perspectiva nutricional, pero es, sin embargo, un punto fuerte desde la perspectiva lúdica, ya que es precisamente el sabor dulce uno de sus principales atractivos.

Como en tantos otros alimentos de valor lúdico indiscutible, la “bondad” está en la dosis. Una alternativa a valorar tanto para equilibrar el aporte de azúcares como el de grasa es la reducción del tamaño de las unidades de consumo. Esta es una recomendación implícita en la estrategia NAOS que puede ser perfectamente aplicable a los helados.

EL HELADO COMO POSTRE

Los helados pueden integrarse como postre de las comidas, alternándolos con el consumo de frutas, siempre y cuando en la misma comida o en la distribución de las comidas del día se incluyan las raciones necesarias de vegetales. Es decir, los helados no pueden sustituir a las frutas, pero pueden ser una buena alternativa de postre si en el primer plato o en el segundo predomina la presencia de vegetales.

Tanto en términos de raciones como por 100 g de producto, los helados ocupan una posición intermedia en cuanto a valor calórico entre otros productos lácteos como flanes, natillas y productos de pastelería o bollería que podrían ser también alternativas de postre. Así, por ejemplo, los helados crema, aún siendo de mayor valor energético, aportan por ración entre la mitad y una tercera parte de las calorías que proporcionan los pasteles.

Siguiendo con la comparación con los productos de pastelería, éstos también aportan más azúcares que los helados.



Los helados pueden ser un buen complemento para un menú que contenga pocas grasas y un contenido energético moderado. Es recomendable que, si el helado sustituye a la fruta como postre, se trate de compensar la ingesta de fibra y vitaminas en el resto de la comida.

EL HELADO COMO MERIENDA

Una merienda debería aportar en torno al 15% de la cantidad diaria recomendada de energía. En este contexto, 100 g de helado aportarían aproximadamente el 50% de la energía asignada a esta ingesta.

Los helados de base láctea, además de energía, aportan otros nutrientes por lo que pueden formar parte de la merienda, dejando un margen adecuado de calorías que puede completarse idealmente con la ingesta de alguna fruta.

En comparación con otras meriendas habituales (bocadillos, productos de bollería), los helados son desde el punto de vista calórico los que aportan menos calorías. Igualmente, el contenido en grasa por 100 g es en los helados inferior al que se encuentra en muchos productos de bollería.

En relación con el calcio, los helados de base láctea, junto con los bocadillos que incorporan queso, son los productos que contienen un mayor porcentaje de este elemento. El contenido en calcio de los helados supera ampliamente al de la bollería, además de ser un calcio que el organismo puede aprovechar mejor.

LOS HELADOS Y LOS NIÑOS

El helado es un producto de gran aceptación por parte de los niños. La presencia de leche es el principal argumento para integrar los helados en la alimentación de los niños. El contenido en proteínas y calcio son las dos principales características nutricionales de los helados que permiten separarlos del concepto de golosina, tradicionalmente asociado a productos con escaso valor nutritivo. A continuación se indican **5 argumentos nutricionales para defender un consumo moderado de helados por parte de los niños**, eso sí, integrándolos siempre dentro de una dieta lo más variada posible en cuanto a alimentos y equilibrada en cuanto a la proporción de los mismos.

1. El valor calórico de los helados los convierte en alimentos de valor energético moderado. El aporte energético de un helado puede ser menos significativo en un niño que en un adulto, debido a que en la niñez hay una gran demanda de energía para hacer frente ya no sólo al crecimiento, sino a la actividad física propia de este periodo.
2. El helado puede ser un vehículo adecuado para contribuir a las necesidades de proteínas de la infancia. Además, las proteínas de los helados, debido a que son exclusivamente de origen lácteo, son de buena calidad nutricional.
3. Los helados que contienen leche son una buena alternativa para contribuir al aporte alimentario **de calcio**.
4. Respecto a las **vitaminas**, el aporte más destacable de los helados de base láctea es la vitamina B2. El consumo de 100g. de helado puede llegar a cubrir aproximadamente entre un 7 y un 13% de la CDR de esta vitamina en los niños.
5. Una porción de 50 g de helado sería, desde el punto de vista nutricional, fácil de integrar en la alimentación de los niños.

