





---

## LA INGESTA DE ALIMENTOS: UNA COMPLEJA SUMA DE SENSACIONES

Es importante tener presente que con la ingesta de alimentos, no sólo nos nutrimos sino que además se activan un conjunto de complejos mensajes sensoriales que acaban configurando lo que entendemos como el gusto del alimento.

El gusto es el resultado de la respuesta de una serie de receptores especializados ubicados en la cavidad bucal, de forma que cada estímulo genera una señal propia y específica que se transforma en una imagen sensorial percibida por el cerebro cuando el individuo degusta algún alimento.

En esta respuesta intervienen de forma decisiva el sentido del gusto y del olfato pero, además de las propiedades organolépticas captadas por estos sentidos, el gusto del alimento se integra con sensaciones visuales, somastéticas (temperatura y textura) e incluso auditivas. A esta respuesta sensorial global se le conoce como **flavor**.

### LOS HELADOS, FUENTE DE PLACER

Además del gusto del alimento, podría hablarse del gusto **por** el alimento, una condición que escapa de los condicionantes estrictamente biológicos para conectar con la ya mencionada dimensión psicológica y cultural de la conducta alimentaria.

El acto de elegir un alimento, de priorizar en definitiva el consumo de un producto concreto, está influido por una multitud de parámetros interrelacionados entre sí.

No obstante, si bien las propiedades sensoriales como el gusto, el aroma o la apariencia externa son importantes, también lo son los factores sociales, emotivos y cognitivos enmarcados en un contexto cultural establecido a la hora de condicionar esta elección.

Tanto es así que, de forma frecuente, la homeostasis o equilibrio comportamental basada en parámetros de orden emocional llega a oponerse a la propia homeostasis fisiológica responsable de mantener el equilibrio energético y, es por eso que a menudo comemos más “por los ojos” que “con el estómago”.

En relación al comportamiento alimentario existe pues una interacción entre el organismo y el entorno pudiendo generar un verdadero conflicto entre ambos mecanismos.

El individuo acaba por regular este conflicto siguiendo una determinada conducta alimentaria en función de su propia personalidad y del contexto ambiental en el que vive.

Es por ello, que a igualdad de valor nutritivo, higiénico o simbólico, habitualmente se acabará por escoger el alimento que proporciona un mayor placer sensorial. Así pues, la necesidad alimentaria no se reduce al requerimiento nutricional.

Necesitamos nutrirnos pero comemos alimentos que son objetos que incorporamos a nuestro organismo en función de unas finalidades, conscientes o no, así como biológicas pero también afectivas y simbólicas.

Es absolutamente cierto que comemos y bebemos porque tenemos apetito o hambre y sed pero, no es menos cierto que comemos



y bebemos porque nos gusta comer y beber.

En los humanos, existe sin duda, un estímulo incentivador que, más allá de aplacar el hambre o la sed, comporta la degustación de un alimento.

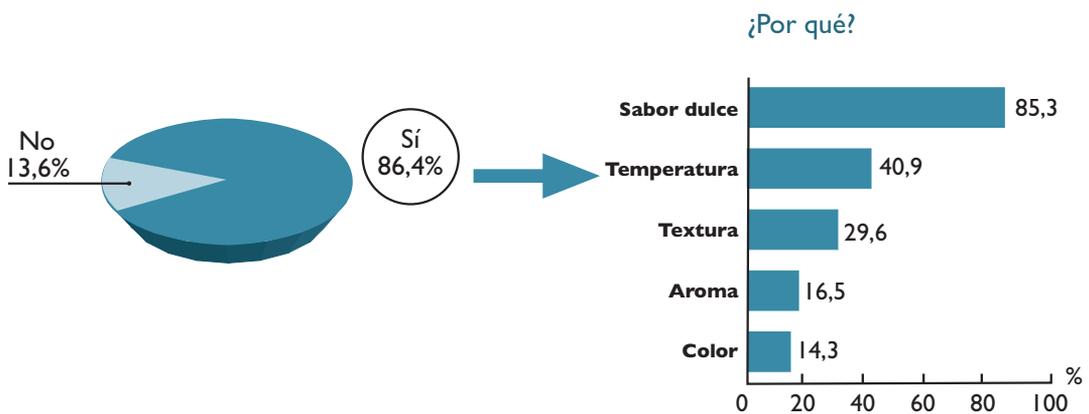
Asimismo, en virtud de la experiencia y de las costumbres, ciertos alimentos llegan a adquirir propiedades gustativas que antes no tenían, en un claro ejemplo de las oscilaciones que se establecen en nuestra escala de preferencias alimentarias.

Esta respuesta, exponente de la plasticidad de nuestros sistemas fisiológicos, van determinando y reforzando nuestra conducta alimentaria vinculada a los mecanismos de placer.

Es evidente que estos mecanismos de recompensa juegan un papel decisivo en el control de la ingesta.

Los helados parecen inducir un patrón de activación de marcada actitud favorable hacia su consumo. Podría decirse que a cada helado consumido genera a su vez un refuerzo para un nuevo consumo, de forma que no es necesario insistir mucho para que el mismo consumidor repita, antes o después, con una nueva ingesta.

### ¿RESULTA PLACENTERO PARA VD. UN HELADO?



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

## LOS HELADOS, APETECIDOS DESDE PEQUEÑOS

Una de las características del comportamiento alimentario de los humanos es la denominada "neofobia" alimentaria, circunstancia que aparece en edades tempranas de la vida, entre los dos y los seis años, en forma de una actitud contraria a probar nuevos alimentos en una fase que se caracteriza porque lo bueno se asocia con lo conocido y lo malo con aquello que no se ha probado nunca.



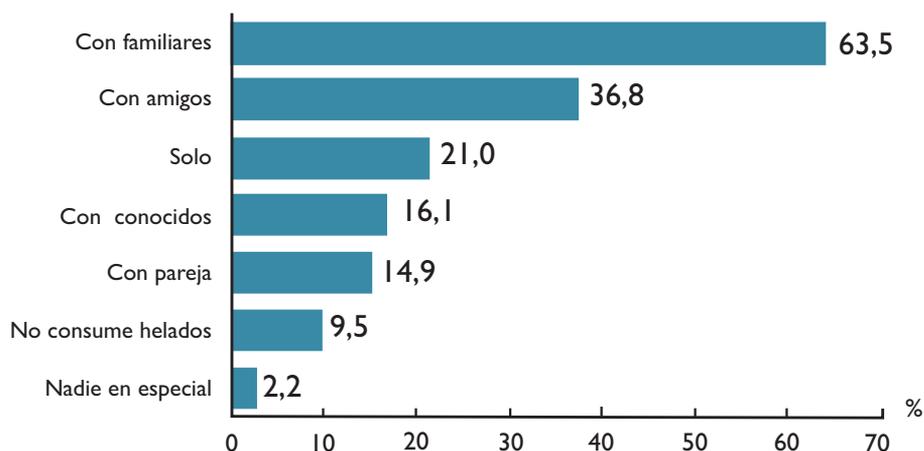
En el caso de los helados, se trata de alimentos que desde el primer ofrecimiento gozan de la aprobación de la inmensa mayoría de la población.

Tampoco necesitan de un entorno especial desde el punto de vista emocional para que el ofrecimiento sea aceptado.

## LOS HELADOS, UN ALIMENTO PARA CUALQUIER MOMENTO

Los helados son alimentos para ser consumidos en cualquier situación de la vida cotidiana, si bien parecen estar fuertemente relacionados con momentos convivenciales.

### ¿CON QUIÉN SUELE TOMAR HELADOS?



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

Raro es el caso en que, incluso en un ambiente desfavorable, se produzca un rechazo hacia un helado.

Bien pues, podría decirse que los helados no necesitan la promesa de un premio sino que los propios helados, son el premio. Ello probablemente sea debido a que, a diferencia de otros alimentos, los helados no precisan un aprendizaje sino que, desde el primer ofrecimiento sentimos o pensamos de ellos lo mejor y lo más gratificante.

Fruto de esta gran ubicuidad y agradable consumo, los helados son también alimentos que se consumen en relación con un gran número de actividades distintas.



## ACTIVIDADES EN LAS QUE SE CONSUMEN HELADOS

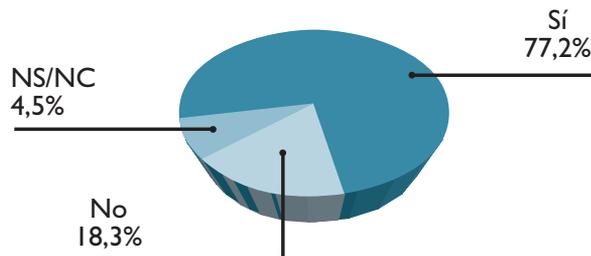


\* Datos extraídos del estudio de percepción realizado por Gallup para el Informe "Helados sanos por 3 razones" (enero 2006)

## LOS HELADOS: PLACER CON VALOR AÑADIDO

Tal es la gama de situaciones y actividades relacionadas con el consumo de helados, que existe un porcentaje muy elevado de la población que reconoce unas características diferenciadas en relación a las circunstancias de este consumo: "Sabe mejor" según dónde y cómo se tome.

### UN HELADO "SABE MEJOR" SEGÚN DÓNDE Y CÓMO SE TOME



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



## LOS HELADOS, UNA SUMA DE SENSACIONES

No sólo la glotonería puede explicar la gran aceptación de la que gozan los helados entre el público de todas las edades. Cuando consumimos un helado se combinan diversas sensaciones que lo convierten en un alimento único.

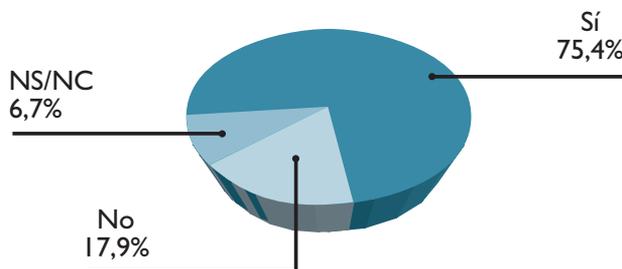
Se unen la percepción del gusto, del frío en la lengua y en la cavidad bucal, de los diferentes aromas fruto de la variedad, chocolate, menta, fresa, vainilla, etc., de la textura o consistencia cremosa, desde la consistencia sólida al fluir del líquido con un a plena sensación de frescor.

No sólo se trata de una mezcla adecuada por su innegable valor nutricional, sino de la vivencia de una percepción placentera integrada que oferta un alimento idóneo para los más exigentes paladares.

Congelado y cremoso, en los límites de la física, capaz de mantener una textura cremosa a temperaturas entre 15° y 18° bajo cero, cosa que ningún otro alimento es capaz de reproducir.

Esta suma de sensaciones placenteras trasladadas al final de una comida, incrementan la satisfacción global de la misma, tal como reconocen las 3/4 partes de la población entrevistada.

### HELADO COMO POSTRE: AUMENTE LA GRATIFICACIÓN GLOBAL DE LA COMIDA PREVIA



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

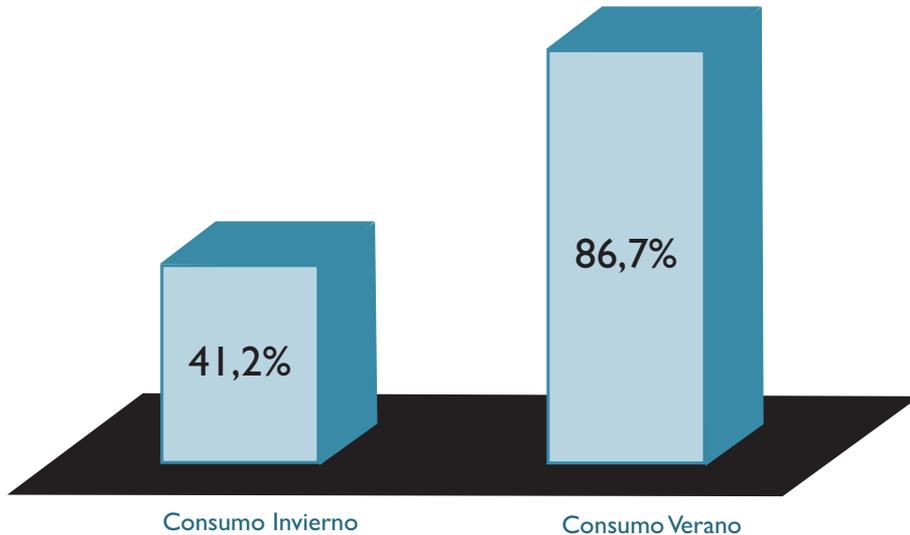
## UN ALIMENTO PARA TODO EL AÑO

Ya se ha hecho referencia a la dimensión gratificante de los helados en virtud de sus propiedades organolépticas y refrescantes. Sin embargo, no se ha mencionado el predominio que el "impulso" todavía dicta en la motivación por la ingesta de helados.

Se tiene una visión parcial de las posibilidades de su consumo ya que persiste, aunque se aprecian indicios de cambio, la idea de que el helado es una opción más cercana al refresco que al alimento integrable en una alimentación completa, variada y saludable.



## CONSUMO ESTACIONAL DE LOS HELADOS



Esta consideración, entronca con el todavía excesivo consumo estacional ya que un porcentaje muy mayoritario de helados siguen aún consumiéndose en épocas estivales.

No parece muy lógico que, ni por sus cualidades nutritivas, ni por su valor hedónico, este alimento se limite a una ingesta esporádica. Tampoco es fácil de entender que en un momento en el que a la alimentación se le exige equilibrio, variedad y placer, los helados no jueguen un papel más destacado en nuestros hábitos alimentarios.

Ampliar el consumo de helados a todo el año es una manera de normalizar este alimento sin que ello suponga, aún incrementando su consumo global, un desequilibrio alimentario.

Se puede pues, recomendar un consumo menos esporádico o festivo de las diferentes gamas de helados y más repartido a lo largo del año.

Esta recomendación parece muy coincidente con lo que la población entrevistada opina en relación a este tema, más que con el consumo real de helados que realiza.

## UN ALIMENTO PARA TODAS LAS EDADES

Por otro lado, los helados tampoco deberían ser un alimento asociado de forma mayoritaria a un público infantil o juvenil. Por sus características nutricionales y organolépticas, son susceptibles de consumo a cualquier edad. Posiblemente las preferencias sí



puedan ser diferentes entre jóvenes y mayores. Pero la oferta, actualmente, es lo suficientemente amplia como para poder dar respuesta a cualquier demanda y exigencia.

No obstante existiría un elemento común a la hora de comer un helado que atenuaría algunas de las diferencias etarias propias de cada grupo.

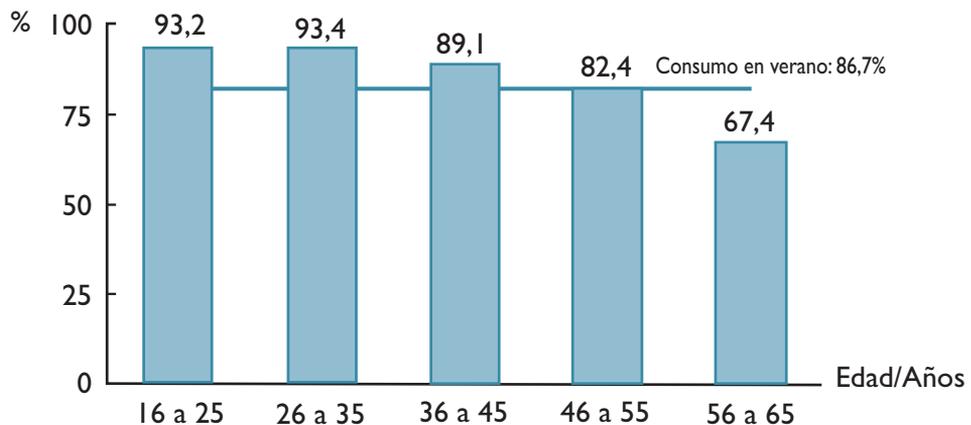
El consumo de helados se efectúa con las pausas adecuadas, con la cadencia propia que sus características exigen; existe un “tempo” a la hora de comer helados, ni demasiado rápido, ni demasiado lento.

Se suele tomar helado, incluso entre aquellos que tienen el vicio de comer de forma rápida, con una pauta marcada por la equidistancia que requieren y establecen las sensaciones que se van experimentando a cada contacto.

Hay que tener en cuenta que el helado penetra en la boca a temperatura bajo cero. En la cavidad bucal alcanza temperaturas de frescor que van atemperándose hasta acercarse a valor corporal fisiológico en el estómago.

Este tránsito cambiante pero gradual desde el frío intenso hasta igualar el calor corporal, proporciona una inigualable sensación de frescor difícilmente reproducible con la ingesta de otros alimentos, por ejemplo líquidos fríos cuya ingesta sigue una dinámica más brusca con efectos mucho más intensos pero con diferenciales que los hacen menos gratificantes.

## CONSUMO DE HELADOS EN VERANO. ANÁLISIS POR EDAD





---

Existiría pues, una especie de transmisión, de flujo armónico entre el helado y el organismo que posibilitaría, más allá del sabor, el entorno perfecto para apreciar todas sus propiedades y virtudes.

En este sentido, los helados vendrían a ser los constructores de su propio ambiente, en un ejercicio de gestión dietética y placentera inigualable.

A la vista de los resultados sobre el consumo y las franjas de edad de la población, los helados siguen siendo un alimento más consumido por la población más joven, disminuyendo su ingesta a medida que avanza la edad.

Probablemente, los factores climáticos intervengan de una forma decisiva y, esta variable, incida más en la decisión de las personas de más edad.

