

Helados



Ice creams

Los helados son preparaciones llevadas al estado sólido, semisólido o pastoso, por congelación de la mezcla de materias primas utilizadas, que han de mantener el grado de plasticidad y congelación suficiente hasta el momento de su venta al consumidor. Se clasifican en grupos, cuya composición es determinante de su valor nutritivo y efectos sobre el organismo. Podemos considerar dos grandes grupos:

- **Helados con base de leche** —helado crema, helado de leche, helado de leche desnatada, helado.
- **Helados con base de agua** —helado de agua y sorbete—.

Tomar alimento y bebidas heladas es una costumbre muy antigua. Se cuenta que Alejandro Magno mandaba traer nieve de las montañas para refrescar los vinos y también algunos alimentos.

Marco Polo en el siglo XIII, al regresar de sus viajes al Oriente, trajo varias recetas de postres helados usados en China durante cientos de años, los cuales se implantaron con cierta popularidad en las cortes italianas. Al casarse Catalina de Médicis con Enrique II de Francia, su cocinero llevó estas primitivas recetas de helados a la corte francesa, guardándose las mismas con mucho secreto.

Estacionalidad

Se encuentra disponible durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas de alto valor biológico, calcio.

Valoración nutricional

La valoración nutricional de los helados está directamente relacionada con su contenido en leche. El valor calórico medio de los helados oscila entre los 150 Kilocalorías de los helados de leche a las 250 Kilocalorías de los helados crema, por lo que puede considerarse que se trata de un alimento de contenido energético medio.

El contenido proteico medio de los helados de base láctea es muy similar en los tres tipos de helado (3-3,5 g/100 g), aunque en alguno de los casos llegan hasta el 5%. Si se tiene en cuenta que las proteínas son siempre de origen lácteo, se puede afirmar que el valor proteico de estos helados es cuantitativamente y cualitativamente similar al valor proteico de la leche.

Los helados de base láctea son productos dulces cuyo aporte en hidratos de carbono corresponde casi exclusivamente a azúcares como la lactosa y otros añadidos. Los helados de leche son los que presentan un menor contenido de hidratos de carbono totales con un valor promedio inferior 25 g/100 g mientras que helados crema y helados muestran un contenido algo superior.

Las grasas de los helados son fundamentalmente las de la leche o las grasas vegetales. La grasa es el macronutriente que presenta más variabilidad cualitativa y cuantitativa entre los diferentes tipos de helados.

Los helados que contienen leche pueden considerarse como una buena alternativa para contribuir al aporte dietético de calcio. El mayor contenido medio de calcio se encuentra en los helados de leche (148 mg/100 g), seguido de los helados de crema (99 mg/100 g) y de los helados (88 mg/100 g). La biodisponibilidad del calcio en los helados es buena debido, por una parte, a la existencia de una adecuada relación calcio/fósforo y a la presencia de lactosa.

Los helados no pueden considerarse una fuente importante del conjunto de vitaminas y minerales, pero sí cabe destacar su contenido en calcio y vitamina B₂ (riboflavina). Además, se trata de productos en los que el aporte de sodio resulta relativamente bajo, siendo éste un aspecto positivo, ya que las dietas actuales con frecuencia superan las cantidades recomendadas de este elemento. La presencia de cobertura de chocolate modifica cualitativa y cuantitativamente la valoración nutricional, ya que se traduce en un aumento del valor energético del producto.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por bola mediana (115 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	211	243	3.000	2.300
Proteínas (g)	4,5	5,2	54	41
Lípidos totales (g)	10,1	11,6	100-117	77-89
AG saturados (g)	8,51	9,79	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,76	0,87	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,19	0,22	17	13
ω-3 (g)*	0,003	0,003	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	0,187	0,215	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	31	35,7	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	25,4	29,2	375-413	288-316
Fibra (g)	Tr	Tr	>35	>25
Agua (g)	60	69,0	2.500	2.000
Calcio (mg)	150	173	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,2	0,2	10	18
Yodo (µg)	-	-	140	110
Magnesio (mg)	13	15,0	350	330
Zinc (mg)	0,4	0,5	15	15
Sodio (mg)	69	79,4	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	160	184	3.500	3.500
Fósforo (mg)	120	138	700	700
Selenio (µg)	1,8	2,1	70	55
Tiamina (mg)	0,05	0,06	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,14	0,16	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1	1,2	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,08	0,09	1,8	1,6
Folatos (µg)	2	2,3	400	400
Vitamina B₁₂ (µg)	Tr	Tr	2	2
Vitamina C (mg)	1	1,2	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (µg)	48	55,2	1.000	800
Vitamina D (µg)	Tr	Tr	15	15
Vitamina E (mg)	0,21	0,2	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HELADOS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). —: Dato no disponible. Tr: Trazas. *Datos incompletos.