

# Helados que alimentan

Mucho más nutritivos que las simples golosinas o refrescos, alegran el menú de una dieta equilibrada a cualquier edad. Pero sin abusar: cuidado con las grasas y las calorías.



**A**gua o leche con grasa, más almidón, emulsionantes (yema de huevo o lecitina de soja), azúcar... ¡y aire! Estos son los ingredientes básicos de los helados. Según el tipo, puede llevar más o menos cantidad de cada ingrediente (vea las páginas 18 y 19). La clave de la calidad está en el batido, pues debe hacerse a la vez que se congela para que se incorpore aire a la mezcla y, además, que los cristales de hielo sean pequeños para conseguir una buena textura.



**Las heladeras enfrían el helado mientras lo baten, en casa es difícil lograrlo**

## BATIDO Y CONGELADO A LA VEZ

**El helado constituye uno de los triunfos de la tecnología de los alimentos. Las heladeras enfrían el helado mientras lo baten y así se consigue una buena estructura.**

El helado se hace mezclando los ingredientes y batiendo después a temperaturas de congelación, con lo cual entra el aire en la mezcla. El agregado de aire tiene una importancia fundamental en la calidad del helado: un exceso de aire produce un helado muy liviano (como las *mousses*); por el contrario, si tiene poco aire, la sensación es de demasiado denso y pesado.

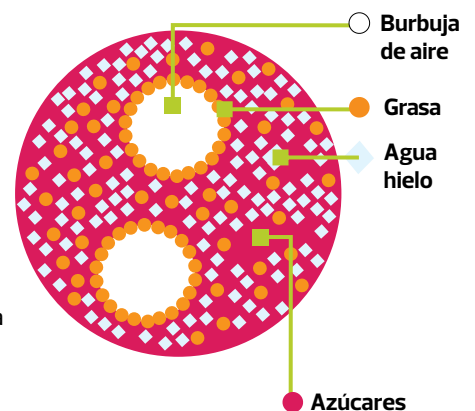
El contenido de grasa de la mezcla dificulta el proceso de aireación. Los helados con base de agua o con poca grasa se baten bien y muy rápido, al contrario que los helados de crema.

El 50% del volumen es aire, que se presenta en forma de burbujas rodeadas de grasa.

El agua se congela en cristales de hielo.

Las proteínas ligan el agua e impiden que los cristales de hielo sean grandes.

Los azúcares bajan el punto de congelación del agua y mejoran la textura.



## Helados de grasa láctea

La materia grasa con la que se elaboran estos helados es de origen lácteo exclusivamente: leche, nata y mantequilla. El porcentaje de grasa oscila mucho según el tipo.

**250**  
kcal por  
tarrina

**116**  
kcal por  
bola

**89**  
kcal por  
unidad

## Helados de grasa no láctea

Los helados que se llaman así, solo «helados», están elaborados con grasa de origen vegetal: colza, coco, palma... El porcentaje mínimo de esta grasa es de un 5%.

**78**  
kcal por  
bola

### AMERICANO

Es el más graso de todos, más del 10% de su peso.

Helado crema sabor chocolate con blacocho de chocolate (14%)  
Ingredientes: Agua, nata (25%), azúcar\*, leche desnatada condensada...

### CREMA

El ingrediente básico es la crema de leche. Como mínimo lleva un 8% de grasa y un 2,5% de proteínas de origen lácteo.

Helado crema nata con barquillo (1) azúcar, grasa vegetal, harina de trigo, almidón de patata, emulgentes (mono y di ramelizado, aromas, jarabe de glucosa, a

### LECHE

Los hay de leche entera (mínimo de 2,5% de grasa) y de leche desnatada (como máximo 0,30% de grasa).

Helado de leche sabor nata en leche desnatada rehidratada (33%), azúcar, mantequilla concentrada (1%), estabiliz

### HELADO

Las grasas vegetales sólidas dan al helado una textura adecuada, pero al ser grasas bastante saturadas son poco cardiosaludables.

Helado de vainilla con extracto de vainilla e INGREDIENTES: Leche desnatada rehidratada, grasa vegetal, jarabe de glucosa, emulgente (garrofin, goma guar, carragenano), vainas de extracto de vainilla, aroma. Mantener a tempe

### Color de fruta de verdad

Hasta hace poco los helados infantiles llevaban colorantes artificiales brillantes y llamativos. Desde 2010 solo pueden usarse si la etiqueta advierte sobre su posible vinculación con la hiperactividad infantil; por este motivo muchos helados de colores (también los caramelos) han cambiado la fórmula y ahora llevan concentrados de frutas y verduras para colorear, e indican que son helados “con sabor a”. Cuando el porcentaje de fruta es superior al 15%, pueden decir que son “helados de fruta”.

### Sin azúcar, pero hipercalóricos

Si en un helado de agua (sin nada de grasa) se sustituye el azúcar por edulcorante, se consigue rebajar la ingesta calórica, igual que pasa con los refrescos light. Pero si piensa que por tomar un helado de grasa (ya sea láctea o vegetal) sin azúcar está ingiriendo menos calorías, se equivoca: al sustituir el azúcar por edulcorantes, el porcentaje de proteínas del helado aumenta, y las proteínas aportan tantas calorías como el azúcar. Además, en un helado las grasas aportan más calorías que el azúcar y, para que la

textura no se vea afectada, la cantidad de grasas será la misma.

Atención también a los yogures helados (que no son lo mismo que helados de yogur) que se han puesto de moda. A pesar de que se anuncian como yogures desnatados, su contenido en grasa es del 1,6%, muy por encima del 0,3% que se permite a los helados de leche desnatada. Téngalo en cuenta para no caer en el error de pensar que está tomando un helado light.



## Helados de agua

Los helados de agua no llevan grasa. Son como refrescos helados, a los que se puede añadir fruta o zumo.

**211**  
kcal por unidad

**65**  
kcal por unidad

**95**  
kcal por unidad

**100**  
kcal por unidad

### COBERTURA DE CHOCOLATE

La cobertura «de chocolate» lleva cacao y manteca de cacao, es grasa que se funde en la boca y da una sensación agradable. La de «sabor a chocolate» tiene cacao pero grasas vegetales: la cobertura es dura y no tan grata.

HELADO SABOR A NATA CON COBERTURA DE CHOCOLATE  
INGREDIENTES: L leche desnatada en polvo reconstituida, cobertura de chocolate (29% (azúcar, pasta de cacao, manteca de cacao, materia grasa láctea anhidra, lactosa, emulgentes (lecitina de soja, poliolefinato de sodio), aroma), azúcar, grasa vegetal, jarabe...

### SORBETE

Con un 15% mínimo de frutas y un 80% máximo de agua.

SORBETES DE LIMÓN, CON EDULCORANTE. CONTIENE AZÚCARES NATURALES. SORBETES DE NARANJA CON EDULCORANTE concentrado (20%), agente de carga (polidextrosa...

### POLO

Los helados de agua tienen un 88% máximo de agua. La cantidad de azúcar puede ser muy elevada.

brooditmeel, pectine, carrageen), aromas. Helado de agua con naranja, helado de agua con fresa a base de concentrado de frutas (4%), zumo de fresa a base de concentrado de frutas (4%), acidulante (ácido cítrico), zu...

### GRANIZADO

Son los helados de agua y sorbetes cuando se presentan en estado semisólido.

GRANIZADO SABOR LIMÓN natural de limón, colorante (E102), edulcorante (acesulfamo de potasio) y consumir. Si se de consumir. Consumir prefer...

## LOS DIETÉTICOS TAMBIÉN ENGORDAN

Origen de las calorías (%)

Proteínas Grasa Hidratos de carbono (incluido el azúcar)

