



e  
libro  
blanco  
de los  
helados



**DOSSIER DE PRENSA**

## **Índice.-**

- ***Introducción***
- ***Los autores***
- ***La composición nutritiva de los helados. "Algo más que golosinas"***
- ***Influencia de la cobertura de chocolate y de otros ingredientes específicos en el valor nutritivo de los helados***
- ***Helados para todas las edades. Contribución de los helados a las cantidades diarias recomendadas de energía y nutrientes***
- ***Los helados y el calcio***
- ***Integración de los helados en la alimentación***
- ***Los helados y los niños***
- ***Concepciones erróneas de los helados***
- ***Importancia lúdica y social de los helados***

## Introducción

El objetivo de este Libro es aportar razones objetivas que permitan situar los helados en su justo contexto: el de unos alimentos que no son todos iguales y con un alto valor nutritivo que hay que valorar para integrarlos debidamente, si queremos y nos gustan, en nuestra dieta.

Se ha dicho que el helado es “un plato” y, en efecto así es; no se trata ni de una chuchería ni de un acúmulo de energía vacía. Desde un punto de vista nutricional, los helados de base láctea representan una buena opción frente a otros dulces ya que su contenido en leche los convierte en una fuente interesante de calcio y de proteínas de buena calidad.

Como se trata de productos dulces tendemos a asociarlos a los postres, pero no tiene por qué ser así. Es más, no practicaríamos una dieta adecuada si los helados, o cualquier otro producto lácteo, desplazaran sistemáticamente a la fruta. 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.

Con este Libro se pretende contribuir a situar a los helados en nuestra mesa con mayor conocimiento de causa, recordando siempre que la dieta debe reflejar la diversidad de posibilidades que ofrece el mercado.

## Los autores

Coordinado por la profesora **M<sup>a</sup> Carmen Vidal**, doctora en Farmacia y catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona, han participado también en este libro los siguientes profesionales:

**Sara Bover Cid**: doctora en Farmacia. Investigadora del Programa Ramón y Cajal. Universitat de Barcelona

**M. Carmen López Sabater**. Doctora en Farmacia. Profesora titular de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona

**Abel Mariné Font**. Doctor en Farmacia. Catedrático de Nutrición y Bromatología de la Universitat de Barcelona

**Jaume Serra Farró**. Master en Ciencias de la Alimentación y de la Nutrición por la Universitat de Barcelona. Médico especialista en Nutrición

**M. Teresa Veciana Nogués**. Doctora en Farmacia. Profesora titular de Nutrición y bromatología de la Universitat de Barcelona

**Rosa M. Ortega**. Doctora en Farmacia. Departamento de nutrición. Universidad Complutense de Madrid

**J. Alfredo Martínez.** Catedrático de Nutrición de la Universidad de Navarra

## **La composición nutritiva de los helados. "Algo más que golosinas"**

*Ideas que resumen el capítulo:*

1. Los helados que tienen como ingrediente base la leche (helados de crema, helados de leche y helados) presentan un valor nutritivo significativo y esto los convierte en un alimento adecuado para niños, adolescentes y en general para las personas que requieran un aporte de proteínas de alto valor biológico y calcio.
2. La carencia de grasas en los sorbetes y helados de agua los hacen adecuados para las personas que tengan problemas relacionados con los lípidos (hipercolesterolemia)
3. Los sorbetes, en función de la naturaleza y cantidad de fruta que contengan, pueden aportar dosis variables de micronutrientes (vitaminas y minerales).
4. El contenido energético de los helados estudiados es inferior al considerado como valor umbral (300 kcal/100 g), por tanto no se justifica la percepción de muchos consumidores que consideran los helados como productos altamente calóricos
5. Considerando 100gr. de producto, el contenido y valor proteico de los helados es similar al que presenta la leche
6. El contenido medio de calcio se encuentra en los helados de leche (148,3mg/100g), seguido por el de los helados de crema (99mg/100g) y luego el de los helados (88,1mg/100g). Por tanto, los helados son 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 valorar en mujeres embarazadas y en períodos de lactancia ya que son situaciones fisiológicas con mayor requerimiento de calcio.

## **Influencia de la cobertura de chocolate y de otros ingredientes específicos en el valor nutritivo de los helados**

*Ideas que resumen el capítulo:*

1. La presencia de cobertura de chocolate se traduce en un incremento del valor energético del producto (el valor calórico de los productos con cobertura es de entre 64 y 116 kcal/100g superior al de los que no la incorporan).
2. La calidad de la grasa es mejor en los helados que tienen cobertura de chocolate
3. El contenido de lípidos es mayor en los productos con cobertura e incluso se puede decir que mejora el perfil lípido, haciendo el conjunto de la grasa más cardiosaludable.

## **Helados para todas las edades. Contribución de los helados a las cantidades diarias recomendadas de energía y nutrientes**

*Ideas que resumen el capítulo:*

El helado y la ingesta de calorías:

1. Dependiendo del grupo de edad y del tipo de producto, 100g de helado de base láctea supone un aporte calórico de entre un 5 y un 12% de las cantidades diarias recomendadas de energía. Con respecto al sorbete o helado de agua, 100 gr de este producto no alcanza ni el 10% de la recomendación diaria de energía.
2. Se corrobora por tanto, la conveniencia de desmitificar la idea de que los helados son productos altamente calóricos, ya que aún considerando el "peor de los supuestos" (helados de crema para los niños), la aportación energética en promedio no supondría más que un 12% de la cantidad de calorías que deben ser cubiertas por la dieta.

El helado y la ingesta de nutrientes:

1. 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% en el resto de los helados.
2. Un consumo de 100g de helado de crema, de leche o helado 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.

3. Entre un 10 y un 20% de la cantidad diaria recomendada de **calcio** se consume con 100 g de helado de crema, de leche o helado. Se trata además de un aporte de calcio biodisponible que puede ser especialmente importante en niños y jóvenes en período de crecimientos, así como en todas aquellas situaciones en las que se incrementa la demanda de calcio, por ejemplo, embarazo y lactancia.
4. En cuanto a la **vitamina B2**, el consumo de 100 g de helado de leche puede cubrir entre un 10 y 15% de las necesidades. Por tanto, al igual que en el caso del calcio, algunos helados (especialmente los de leche) podrían adoptar el etiquetado nutricional para esta vitamina.
5. Finalmente, en cuanto al contenido de azúcares, 100 g de helado se acerca en algunos casos al máximo recomendado (entre 60 y 90% según los casos). Es, por tanto, el principal inconveniente de los helados desde un punto de vista nutricional.

## Los helados y el calcio

*Ideas que resumen el capítulo:*

1. Los helados elaborados con leche (helados de leche, crema o helados) pueden contribuir al necesario aporte de calcio en la dieta. Y concretamente, los helados de leche son los que aportan más calcio con menos calorías
2. El consumo de 100g de helados de base láctea puede cubrir entre un 5 y un 15% de las necesidades diarias de calcio. Los helados de leche pueden aportar incluso más del 15%.
3. 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 aporte de calcio de 100 ml de algunos helados de leche es comparable al de 100 ml de leche.
4. 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.
5. Los helados pueden constituir una forma agradable de complementar los aportes de calcio en cualquier edad. El 100% de los helados de leche estudiados, el 12% de los crema y el 33% de los helados podrían destacarse en su etiquetado como una fuente significativa de calcio.

## **Integración de los helados en la alimentación**

*Ideas que resumen el capítulo:*

1. Lo más recomendable para el consumo de helados desde una perspectiva nutricional es que se integren dentro de las comidas habituales y no su ingesta entre horas.
2. 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.
3. Los helados crema, de leche, helados son alimentos que se pueden integrar con facilidad en la dieta habitual de personas de cualquier edad. El valor nutritivo de los alimentos siempre hay que situarlo en el marco de una dieta suficiente, variada y equilibrada. Por tanto, se trata de integrar los helados en la dieta, y que se valoren por sus aportes nutricionales.
4. La facilidad de consumo de los helados hace que comerlos sea agradable y cómodo.

Comparación helados y leche entera:

1. 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 tienen. Además, las diferencias calóricas que presentan no son de un calibre que no pueda compensarse dietéticamente con cierta facilidad.
2. Si la comparación se hace por raciones o unidades de consumo (asumiendo que una ración de leche es un vaso entre 220 y 250 ml. Y una ración de helado es del orden de 100 g.), las distancias se acortan.
3. Un helado de leche de 100 g. aporta menos grasas que un vaso de leche entera.
4. El origen lácteo de las proteínas y el calcio de los helados los hace especialmente interesantes desde el punto de vista nutricional.

El helado como postre:

1. Los helados se pueden integrar 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 nutricionalmente, pero pueden ser una buena alternativa de postre si en el primer plato o en el segundo predomina la presencia de vegetales.

2. Tanto en términos de raciones como por 100 g. de producto, los helados ocupan una posición intermedia en cuanto a valor calórico entre los productos lácteos considerados y los dos productos que se han tomado como ejemplo de lo que supone el consumo de productos de pastelería. Si se atiende a la comparativa en raciones, se observa que el aporte energético de los helados está más cercano a la de los otros productos lácteos que al de los pasteles.
3. Los helados crema, aún siendo los de mayor valor energético, aportan por ración entre la mitad y una tercera parte de las calorías que proporcionan los pasteles.
4. El consumo de un helado de leche no supone un aporte extra de grasa importante al compararlo con el resto de los productos de base láctea considerados.
5. En comparación con los pasteles, éstos además de tener más hidratos de carbono complejos, contienen también más azúcares que los helados.
6. Respecto a las proteínas, al ser de origen lácteo son de mejor calidad nutricional que las presentes en los productos de pastelería, en los que las proteínas proceden mayoritariamente de las harinas incluidas en su formulación.
7. Otro de los valores positivos de los helados, desde un punto de vista nutricional, es su bajo contenido en sodio.
8. Los helados pueden ser un buen complemento para un menú que contenga pocas grasas y un contenido energético moderado. Además, 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.
9. Con respecto a los productos de bollería, los helados presentan valores superiores de densidad nutricional para el calcio y las proteínas.



El helado como merienda:

1. Una merienda debería aportar en torno al 15% de la cantidad diaria recomendada de energía. 100 g. de helado aportarían aproximadamente el 50% de la energía asignada a esta ingesta.
2. Los helados de base láctea, además de energía, aportan otros nutrientes por lo que, dejando de lado todos los helados de base láctea pueden formar parte de la merienda, dejando un margen variable de calorías que puede completarse idealmente con la ingesta de alguna fruta.
3. En comparación con otras meriendas habituales, los helados se muestran como los menos calóricos de todos los productos e, igualmente, el contenido en gramos/100 g. de grasas en los tres tipos de helados es, en general, inferior el del resto de los productos de bollería y galletería.
4. 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.
5. Si nos fijamos en las raciones de consumo de los distintos tipos de merienda, los helados de leche son siempre los productos que aportan el menor valor energético.
6. El consumo de un helado supone un menor aporte de grasa que el de un vaso de leche con galletas o magdalenas o de una ensaimada o que la aportada por la mayoría de los bocadillos considerados.
7. Los helados, en comparación con las otras meriendas, aportan menos glúcidos totales.
8. El contenido en calcio de los helados supera ampliamente al de la bollería, además de ser un calcio que el organismo puede aprovechar mejor.

Helados de base acuosa

1. Los sorbetes y helados de agua tienen un valor calórico más bajo que el resto de los helados que contienen leche.

## Los helados y los niños

*Ideas que resumen el capítulo:*

1. 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.

Contribución de los helados en la alimentación de los niños:

1. El valor calórico de los helados los convierte en alimentos de valor energético moderado. Sin embargo, 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 proporcionar una parte significativa de las proteínas que requieren los niños. Además, las proteínas de los helados, debido a que son exclusivamente de origen lácteo, son de buena calidad nutricional.
3. 100 g. de helado cubrirían las necesidades totales de aminoácidos esenciales en los niños.
4. El contenido de proteínas y su riqueza en aminoácidos esenciales son una de las características nutricionales de los helados que permiten separarlos del concepto de golosina, tradicionalmente asociado a productos con escaso valor nutritivo.
5. Los helados que contienen leche son una posible alternativa para contribuir al aporte alimentario de **calcio**.
6. 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.
7. Una porción de 50 g. de helado sería, desde el punto de vista nutricional, fácil de integrar en la alimentación de los niños.

## **Concepciones erróneas de los helados**

*Ideas que resumen el capítulo:*

### **1. "Los helados son golosinas que no alimentan y engordan"**

Los helados deben considerarse como alimentos relativamente complejos pues aportan contenidos interesantes de diversos nutrientes. Más que asociar sobrepeso y obesidad a un alimento concreto, hay que asociar este problema al conjunto de la dieta. Los helados pueden considerarse productos de un valor energético medio que pueden integrarse perfectamente en una dieta variada y equilibrada.

### **2. "Los helados contienen demasiado azúcar"**

Los helados deben tenerse en cuenta por su aportación de azúcares, pero un consumo razonable y, sobre todo, bien integrado sustituyendo a otras fuentes de azúcares, no tiene porqué representar un elemento distorsionador del equilibrio nutricional y alimentario. Además, una cierta cantidad de azúcar es conveniente para el organismo como fuente de energía fácilmente disponible.

### **3. "Los helados provocan caries"**

La atribución simple que suele hacerse de que los productos dulces, por su contenido en azúcares, causan caries es una simplificación excesiva. Los helados no son alimentos especialmente cariogénicos porque no quedan retenidos en la boca un período de tiempo excesivo y, además, inducen a la salivación lo que constituye un factor de protección frente a las caries por su acción de drenado y neutralización de la acidez que genera como consecuencia de la fermentación de los azúcares por la microbiota de la placa dental.

### **4. "La temperatura de los helados irrita la garganta y dificulta la digestión"**

Al entrar en la cavidad bucal el helado se calienta a unos 8-10 grados y además su deglución no es inmediata, en parte debido a los estímulos del frío. Por lo tanto los helados no tienen porqué ejercer un efecto irritante sobre la garganta a no ser que se ingieran rápidamente sin dejar que se atemperen en la boca.

### **5. "Los diabéticos no pueden comer helados"**

La presencia de grasas en los helados puede retrasar significativamente la absorción de la sacarosa y otros azúcares de absorción rápida, lo que se traduce en que la llegada de la glucosa a la sangre sea más lenta que si se ingirieran azúcares solos o vehiculados en alimentos no grasos. Por tanto, a pesar de su contenido en azúcar, y siempre que se integren adecuadamente, no es estrictamente necesario prohibir los helados de la dieta de los diabéticos, aunque sí será recomendable que su consumo sea moderado.

### **6. "Comer helados provoca dolor de cabeza"**

No hay ninguna razón para dejar de consumir helados por parte de aquellas personas más susceptibles a sufrir cefaleas. Basta por ello adoptar ciertas precauciones: introducir en la boca cantidades discretas de helado y no dejar

que el frío entre en contacto con la parte posterior del paladar, evitando así la irritación de la zona oral más sensible al cambio de temperatura.

## **Importancia lúdica y social de los helados**

*Ideas que resumen el capítulo:*

1. Con la ingesta de alimentos no sólo nos nutrimos, sino que se activan un conjunto de complejos mensajes sensoriales que acaban configurando lo que entendemos como el gusto del alimento. Además de las propiedades captadas por el gusto y el olfato, el gusto del alimento se integra con sensaciones visuales, somatestésicas (temperatura, textura...) e incluso auditivas.
2. Se puede hablar del gusto por el alimento, una condición que escapa de los condicionantes estrictamente biológicos para conectar con la dimensión psicológica y cultural de la conducta alimentaria.
3. A igualdad de calor nutritivo, higiénico o simbólico, se acabará por escoger el alimento que proporciona un mayor placer sensorial. Así pues la necesidad alimentaria no se reduce al requerimiento nutricional.
4. 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 sus diferentes aromas, de la textura o consistencia cremosa en el fluir desde la consistencia sólida al fluir el líquido con una plena sensación de frescor.
5. No parece muy lógico que, ni por sus cualidades nutritivas, ni por su valor hedónico, este alimento se limite a una ingesta esporádica.
6. Los helados tampoco deberían ser asociados de forma mayoritaria a un público infantil o juvenil. La oferta, actualmente, es lo suficientemente amplia como para poder dar respuesta a cualquier demanda y exigencia.
7. 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.
8. Existiría 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.