



## DELICIOSO CAPRICHO

# HELADOS PARA TODOS

*Es sin duda el complemento estrella del verano, para tomar después de las comidas o como opción de merienda. La pregunta es ¿las personas con diabetes pueden tomarlos?*

**E**star de vacaciones, ya sea en la playa o en la montaña, supone un gran desgaste. Después de tomar el sol, nadar, pasear, jugar... podemos sentir un bajón de energía que se puede compensar tomando un helado. También es una buena opción como postre o merienda, pero recuerda antes medir tus niveles de glucosa para tener controlada tu diabetes.

### ANTES, UNA SENCILLA PRUEBA

Tal y como recomienda la enfermera experta en Diabetes y en Educación Terapéutica de la Unidad de Diabetes del Hospital de la Plana Villarreal (Castellón), María Teresa Marí Herrero, "es importante que las personas con diabetes conozcan el efecto que produce en su glucosa los alimentos que ingieren, sobre todo en lo referente a los hidratos de carbono. Pero más aún cuando prueban un alimento no habitual como puede ser un helado comercial".

En este sentido, hay que hacerse la prueba de glucosa en el dedo antes de comer ese alimento y repetirla dos horas después, para saber cuánto aumenta la glucosa de ese alimento. "Una vez comprobado su efecto, podremos decidir si lo sustituimos por otro alimento de igual cantidad de hidratos de carbono o si administramos insulina rápida extra", explica Marí Herrero. Una manera rápida y tranquilizadora de controlar tu diabetes.

### COMPOSICIÓN NATURAL

Se trata de un producto alimenticio apetitoso, refrescante y fácilmente digerible. Según sus ingredientes podemos clasificarlos en:

- **Helado de crema o nata.**
- **Helado de leche entera o desnatada.**
- **Helado de grasa animal o vegetal no láctea.**
- **De hielo (polo, sorbete, granizado...).**
- **Los postres helados (tartas, pasteles helados).**
- **Helados especiales.** Son los elaborados con edulcorantes no calóricos (aspartamo, sacarina...), adecuados para personas con diabetes, y los bajos en calorías o light con edulcorantes no calóricos y sin grasas, para aquellos que quieren cuidar su línea.

Los helados a base de crema de leche, nata y demás productos lácteos contienen grasa que hace más lento el vaciado del estómago. Además, el aumento de la glucosa en sangre no aparecerá hasta pasados 45-90 minutos, "por eso, después de tomar el helado, la insulina rápida es una buena opción, ya que empieza su acción a la media hora después de inyectarse", recomienda la enfermera experta. "Para evitar las hipoglucemias, los helados se pueden tomar antes de jugar un partido de fútbol o de practicar cualquier otro deporte", finaliza Marí.

Asimismo es muy importante leer el etiquetado de los productos comerciales, puesto que "algunos no llevan muchos hidratos de carbono, pero sí muchas grasas.





Las cuales deberán tener muy en cuenta las personas con diabetes y sobrepeso u obesidad que sigan dietas hipocalóricas”, explica María Teresa Marí.

### POLOS Y SORBETES

Son helados de agua, porque la mayor parte de su composición es este líquido. Además, suelen incluir fruta (una adición mínima de un cinco por ciento), zumo, concentrado de algún cítrico o colorantes de sabores. Algunos de sus ingredientes pueden afectar más o menos a la glucosa, pero pueden ir bien en caso de hipoglucemia en la playa, en la piscina o durante una excursión a la montaña. “Es mejor tomarlos después de algún alimento de absorción más lenta, por ejemplo a la hora de la merienda, ya que el zumo es de absorción rápida y tomado solo nos puede subir el azúcar. Lo mejor es que hagáis la prueba vosotros”, aconseja Marí.

### LA MEJOR OPCIÓN

Los helados, polos y sorbetes hechos en casa son la mejor opción. Son bajos en

calorías, al estar hechos de hielo, y tú serás el que decida la cantidad de edulcorante que llevan. Además, son muy fáciles de elaborar en casa, utiliza zumos naturales sin azúcares añadidos, lácteos, etcétera. Para ello, puedes necesitarás las típicas poleras y la adición de edulcorantes no calóricos como la sacarina o el aspartamo. De esta forma, conocerás los ingredientes, las cantidades que utilizas y podrás adaptarlos totalmente a tu gusto.

Aunque esta opción exista, es cierto que la industria alimentaria está trabajando en mejorar sus productos y hacerlos aptos para todos los públicos. De este modo, existen helados sin azúcar, con leche desnatada, sin fructosa, sin colorantes, sin saborizantes, con menos grasa, calorías, enriquecidos... por lo que su contenido calórico es muy variable y siempre podremos encontrar una alternativa al gusto de todos. Recomendamos que leas bien el etiquetado y compruebes tus niveles de glucosa tras su consumo. ♦

Texto: Adriana Hernández

## Receta adaptada HELADO DE MANZANA

### Ingredientes (4P)

- ♦ 2 yogures desnatados.
- ♦ 100 g de manzana cocida.
- ♦ 1 hoja de gelatina.
- ♦ 1 cucharada sopera de zumo de limón.
- ♦ 1 cucharada de aspartamo.

### Elaboración

Ablanda la hoja de gelatina en un cuenco con agua fría, escúrrela y reserva. Mezcla en un bol, dos cucharadas de agua caliente y la hoja de gelatina, remueve bien hasta que se deshaga. Reserva. Mezcla el zumo de limón, los yogures, la manzana cocida y tritura bien. Añade el edulcorante y la mezcla de gelatina. Bátelo hasta que salga



espuma. Métele en el congelador y sírvelo cuando esté helado.

### Comentario nutricional

Un postre dulce y bajo en calorías. Los yogures desnatados y la gelatina aumentan el contenido de proteínas a la vez que añaden pocas calorías. Además, es otra forma de tomar fruta para evitar la monotonía de la dieta.

Receta y comentario: Dra. Pilar Riobó. Libro ¿Por qué no puedo adelgazar?