



**NUTRICIÓN** Los mediterráneos solo tienen entre un cinco y un seis por ciento de esta materia grasa

## El helado, un alimento completo a cualquier hora

### VALENCIA

**E.N.** «Mamá, ¿me compras un helado?». «No hijo, que luego no cenas». ¿Cuántas veces ha escuchado esta conversación? Bueno, pues debe saber que no pasa nada si después el niño no cena, pues los helados son mucho más que un refresco, son un alimento que proporciona al cuerpo muchos de los nutrientes que necesita. Todo depende del helado.

La Comunitat Valenciana es la cuna de este refrescante manjar y algo más del 50 por ciento de los helados que se consumen en toda España están elaborados en nuestras tierras, sobre todo en Xixona e Ibi.

Al contrario del pensar general, los helados mediterráneos son un alimento completo que no engorda más que cualquier otro, ya que sólo contienen entre un seis y un ocho por ciento de materia grasa, una cantidad muy baja que en otro tipo de helados y países puede llegar hasta el 60 por ciento.

Además, de las grasas, los helados llevan leche, huevos, frutas y otros ingredientes saludables, por lo que puede ser una buena merienda o un buen almuerzo.

En el caso de los sorbetes, el 50 por ciento de los mismos e incluso más es fruta, más que algunos zumos que están a la venta, y además no tienen grasa.

Según el presidente de la Asociación Empresarial Nacional de

Elaboradores Artesanos y Comerciantes de Helados y Horchatas (ANHCEA), José Luis Gisbert, es importante tener claro que «se trata de un alimento más, no es una golosina». «Es refrescante y ayuda a la digestión, por lo que puede ser un complemento más de la dieta», añade.

Entre todas las propiedades del producto, el heladero destaca que es «un producto que nadie consume enfadado o serio, siempre tiene un componente festivo».

El helado es un alimento que está muy integrado en los menús de otros países y que no se consume sólo en verano, es el caso de Italia o Alemania. Para el presidente de los heladeros, «en España esto todavía no ocurre, se sigue vendiendo por calor», algo que pretenden que vaya cambiando poco a poco.

De hecho, en la actualidad, el heladero es un sector donde no se para de innovar. Algunos proyectos en colaboración con Ainia y el Impiva están siguiendo la línea de buscar los helados funcionales, es decir, aquellos que aportan otros

nutrientes como antioxidantes. «Se está tratando de poner en valor ciertas propiedades del producto o de añadirles», explica Gisbert.

### PARA TODOS LOS PÚBLICOS

Algunas personas no podían hasta ahora disfrutar del excelente manjar que supone un helado, sin embargo, los avances en el campo han permitido que ya existan helados aptos para diabéticos o personas celiacas.

Así, existen en el mercado los llamados 'helados sin azúcar', aunque desde la asociación de heladeros insisten que «aunque son aptos hay que consultar antes al médico, pues hay muchos tipos de diabetes». Otra opción son los 'helados para diabéticos' que deben comprarse siempre envasados y no a granel y que son más idóneos para las personas con diabetes.

Para los celíacos recomiendan tomar 'helados sin gluten' pero «que vayan siempre envasados, pues los que son a granel, aunque no lleven gluten pueden adquirir algún rastro del ambiente, ya que están cerca de los barquillos o los dulces», advierte Gisbert.

Entre los sabores que más triunfan este verano, suelen ser variaciones de los tradicionales como vainilla con cookies, nata con galletas o similares, pues «porque la gente antes de comérselos se hace una imagen mental de lo que es y quiere cosas conocidas».

**El 50% de los helados que se toman en España son de la Comunitat**



Hoy en día se venden más de 1.000 sabores. Istockphoto