

Especialistas aseguran que el consumo moderado de helados beneficia la salud

Revista

Expertos en dietética y nutrición de universidades españolas han presentado hoy el informe "Helados sanos por tres razones", en el que aseguran que un consumo moderado de helados beneficia a la salud. La catedrática de Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona (UB), Mari Carmen Vidal, asegura en el informe que "no existen alimentos buenos y malos, sino dietas equilibradas o desequilibradas". En este sentido recuerda que cien gramos de helado de base láctea contienen más calcio que "la que aporta la misma cantidad de yogur, acelgas o legumbres" y proporcionan entre el cinco y el diez por ciento de la cantidad diaria recomendada (CDR) de proteínas y de calorías, aunque en los helados de base acuosa la aportación calórica es "insignificante". La nutricionista señala que lo que realmente engorda no son las calorías, sino el exceso de calorías ingeridas respecto a las que se necesitan en función de la edad y la actividad física que se realiza. El médico experto en nutrición Jaume Serra ha explicado la segunda razón de por qué el consumo moderado de helados es positivo para la salud desde el punto de vista psicológico y nutricional. La ingesta de alimentos "activa un conjunto de mensajes sensoriales que acaban configurando lo que entendemos por gusto del alimento" y las propiedades sensoriales como el gusto, el aroma o la apariencia externa influyen en su aceptación o rechazo. Pero el helado es uno de los pocos alimentos que se aceptan desde el principio, incluso en los primeros años de edad, cuando los niños pueden sufrir la neofobia y se niegan a probar nuevos alimentos. El neuropsicólogo de la Universidad Autónoma de Madrid, Francisco Rodríguez, alega en el informe que "algunos de los componentes de los helados podrían estar implicados en mecanismos de reducción de estrés". Paralelamente, los responsables del informe han realizado una encuesta de percepción entre la población con el fin de comparar la imagen que tienen los consumidores con los resultados de los análisis de este alimento, mostrando, por ejemplo, que los ciudadanos consideran que la aportación calórica de los helados es superior a la real. La Unión Española de Catadores ha preparado un taller práctico de degustación de helados para explicar a los asistentes "cómo exprimir al máximo su sabor y textura".