

# Alimentación Saludable & Sostenible



ISTOCK

## ALIMENTOS PARA LLEGAR A LA 'OPERACIÓN BIKINI'

Seguir una buena dieta durante todo el año es mejor que optar por las 'dietas milagro' durante la época estival por el temido 'efecto rebote'

# Alimentación Saludable & Sostenible



## Agua con limón

En la simpleza de un vaso de agua con unas gotas de limón residen multitud de beneficios como, mejorar la digestión, neutralizar síntomas como las náuseas o la acidez de estómago, es antiinflamatorio, alivia el dolor dental y la gingivitis. Los cítricos son ricos en vitaminas y antioxidantes. Además, el limón destaca por sus propiedades antisépticas, astringentes y antibacterianas. El agua con limón, según el doctor David Jockers, "contiene ácido cítrico, que ayuda a limpiar y prevenir los depósitos de calcio que se acumulan en el agua."



## Avena, la amiga de las modelos

Los copos de avena son el desayuno de las modelos, ¿cómo no va a ser bueno? En tortitas, galletas, bizcocho, gachas, y de cualquier forma que te imagines. La avena es un cereal muy completo y equilibrado. Aporta fibra, magnesio, hierro y vitamina B1 entre muchos otros. Una ración de 30 gramos solo aporta 110 calorías. Gracias a todo esto es un alimento muy saciante, lo que hace que se reduzca la ingesta de alimentos, y por lo tanto, favorece a la reducción de peso. Además, reduce el colesterol y los niveles de azúcar en sangre.



## Unas rodajas de tomate

En toda dieta que se precie siempre debe haber verduras, y qué mejor que el tomate, uno de los alimentos más usados. Este verano introdúcelo en una ensalada con orégano, en gazpacho, en salmorejo, asados, y de 1.000 formas más. ¿Por qué es tan efectivo? La fórmula es simple: tiene poca grasa, es saciante, diurético y desintoxicante. La suma de todo esto ayuda a la pérdida de peso. Del mismo modo, tiene otros beneficios como prevenir enfermedades del corazón, retrasar el envejecimiento corporal y ayudar a prevenir el cáncer de próstata, digestivo y pulmón.



## Un poco de picante

Introducir el picante en tu dieta no ayudará directamente a la pérdida de grasa, pero si indirectamente. Según la doctora Mar Mira, una de las fundadoras de Clínica Mira+Cueto, "al aumentar nuestra temperatura corporal gastamos energía y, por ende, calorías". Teniendo en cuenta esto, el picante es una especie de quemador natural, además de saciante. El picante se puede incluir en nuestra dieta fácilmente, por ejemplo, a la hora de aliñar las comidas es mejor hacerlo con un par de gotas de tabasco, ya que supondrá un ahorro diario de 72 calorías.

# SEIS ALIMENTOS NATURALES PARA LLEGAR A LA 'OPERACIÓN BIKINI'

La delgadez es un canon estético en nuestra sociedad, para lograr ese objetivo la gente recurre a las dietas exprés o a los productos 'milagro', pero los expertos advierten del riesgo de un 'efecto rebote'

**María García Juárez**  
MADRID

**S**iempre que se acerca el verano, se entra en una carrera contrarreloj para tratar de perder esos kilos que consideramos tener de más. Durante el invierno se está ajeno a esta situación, y cuando parece que ha llegado el buen tiempo surge la necesidad de empezar la conocida como *operación bikini*.

La delgadez es el canon estético de esta sociedad, y por ello, se tiende a recurrir a

Según una encuesta de 2021, el 95% de las dietas restrictivas se abandona o falla

dietas exprés y productos *mágicos* que prometen eliminar kilos en un tiempo récord y sin esfuerzo. Sin embargo, esto suele ir acompañado de productos de refuerzo cuya calidad, eficacia y seguridad están en entredicho. Por ello, ante la duda, es preferible no consumirlos.

### Los datos lo reflejan

Asimismo, según una encuesta de ekilu -una aplicación para cuidarse desde casa-

en 2021, el 95% de las dietas restrictivas se abandona o falla, y el 54% de los españoles no es constante a la hora de llevar un estilo de vida saludable. Las principales *excusas* para no cuidarse eran la falta de organización y planificación (27%), la falta de tiempo (25%) y la falta de motivación (20%).

Los expertos advierten de que este tipo de pérdida de kilos es temporal, pues suele ir acompañada del conocido como *efecto*

# Alimentación Saludable & Sostenible



## La fruta de verano: piña

Esta fruta, junto al melón y la sandía, son de las más refrescantes para el verano. Además de la hidratación (por su alto contenido en agua) aporta potasio y fibra, lo que crea una especie de capa de gel que ralentiza el proceso de la digestión. Esto hace que parezca que estamos saciados y que pase más tiempo hasta que se vuelva a comer. Según explica Times of India, "la piña contiene una enzima llamada bromelina que ayuda a metabolizar las proteínas. Dichas proteínas, al mismo tiempo, nos ayudarán a reducir la grasa abdominal".



## Un vaso de té verde

Esta infusión está considerada como la bebida de la eterna juventud debido a sus innumerables beneficios: reducir el riesgo de padecer cáncer, retrasar la vejez, fortalecer los huesos, mejorar la memoria y reducir el estrés. Diversos estudios han demostrado que el té verde es efectivo a la hora de adelgazar, porque acelera el metabolismo y favorece que la quema de grasas sea más rápida y efectiva. Así, como afirma el Instituto Médico Europeo de la Obesidad, "el té verde reduce nuestra capacidad natural de absorción de grasas".

rebote, donde se recuperan los kilos perdidos e, incluso, en muchas ocasiones, se ganan más kilos.

Así, Elena Rodríguez, profesora de Química analítica y nutrición en la Universidad Complutense de Madrid, asegura que "no podemos saber cuándo algo es bueno o malo. Para el control de peso lo mejor es una dieta equilibrada y ejercicio. ¿Para qué vamos a complicarnos tomando algo que no sabemos cómo puede repercutir en nuestra salud?"

### No es tarde para un cuerpo 10

Como ya se ha mencionado no existen los productos milagrosos sin pagar las consecuencias a largo plazo. No hay necesidad de tener que pasar hambre para poder lucir un cuerpo de 10 este verano en la piscina o en la playa. A veces es suficiente con llevar una vida más sana y cambiar los hábitos de vida.

Sin embargo, no es tan sencillo cambiar los hábitos, ya que tal y como concluye un estudio de la Universidad de Londres, "para adquirir un nuevo hábito se tarda entre 18 y 254 días, aunque la mayoría de la gente

solamente necesita 66 días".

De este modo, y teniendo en cuenta la encuesta ya mencionada de 2021, un 33% de los españoles ha asegurado que necesita ayuda para cambiar sus hábitos por unos más saludables. De esta primera cifra, un 23% han declarado que necesita ayuda para tener una rutina de ejercicio físico más constante; un 18% para tener una mejor salud mental y reducir los niveles de estrés; un 16% para descansar mejor y un 10% para ser más responsable y sostenible en su consumo.

Por ello, siguiendo el dicho "nunca es tarde si la dicha es buena", el verano solo acaba de empezar, por lo que todavía se está a tiempo de conseguir el cuerpo que se desea lograr, sin necesidad de tener que pasar hambre, privarse de determinados alimentos o ponerse a hacer ejercicio durante horas. Por ello, ofrecemos seis productos naturales que se pueden encontrar en cualquier supermercado, que son asequibles y que forman parte una buena dieta equilibrada y variada.





El jamón curado mejora el metabolismo glucémico. EE

## ASÍ REDUCE LA TENSIÓN ARTERIAL EL JAMÓN CURADO

ElPozo Alimentación, el CSIC y la Universidad Católica San Antonio muestran en una investigación que el consumo de jamón de larga curación y contenido reducido en sal disminuye la tensión arterial

elEconomista MADRID.

**L**a empresa cárnica elPozo Alimentación ha liderado un proyecto de investigación en el que ha quedado patente cómo el consumo de jamón curado de larga curación y de reducido contenido en sal contribuye a mejorar la salud cardiovascular debido al aporte de péptidos bioactivos con capacidad de reducir la tensión arterial, concretamente en aquellas personas que tienen la tensión arterial ligeramente elevada.

Además, los resultados de este estudio nutricional sugieren que el consumo regular de dicho jamón mejora el metabolismo glucémico y el perfil lipídico también en individuos que ya presentan niveles elevados de colesterol y glucosa en sangre.

Los resultados de este proyecto, enmarcado dentro de una línea de trabajo que el departamento de I+D+i de ElPozo ha llevado a cabo durante cinco años y cuyos resultados se han publicado en varios artículos científicos, fueron presentados durante el transcurso del XI Congreso Mundial del Jamón que se celebró del 8 al 10 de junio en el IE University de Segovia y fueron sido reconocidos y premiados como el mejor trabajo científico de todos los presentados con motivo del encuentro.

Los encargados de comunicar los últimos avances en la generación de péptidos bioactivos en el jamón curado y su contribución a la salud cardiovascular fueron Fi-

del Toldrá, profesor de investigación del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (CSIC) en Valencia, así como José Abellán y Silvia Montoro, investigadores principales del proyecto y pertenecientes a la Cátedra de Riesgo Vascular de la UCAM.

Las conclusiones de este estudio también se presentarán en el próximo Congreso Nacional de Hipertensión Arterial que se celebrará el próximo mes de septiembre en la ciudad de Murcia.

En el proyecto han participado, junto a ElPozo Alimentación, el Instituto de Agroquímica y Tecnología de los Alimentos (IATA-CSIC) y la Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

### Oleogeles para bollería

Por otra parte, un trabajo del Grupo de Propiedades Físicas y Sensoriales de los Alimentos del mismo instituto del CSIC ha conseguido la sustitución total de grasas sólidas como mantequilla, margarina, grasa de palma y grasa de coco, por oleogeles, en la elaboración de *croissants* y otras especialidades de bollería y confitería.

Mejora la salud cardiovascular por su aporte de péptidos bioactivos con capacidad de reducir la tensión

Aunque la estructura y las propiedades sensoriales del producto conseguido son muy similares a las del alimento convencional, presentan un perfil lipídico saludable. Los oleogeles o geles de aceite se han formulado con diversos tipos de aceite (girasol y oliva) y diferentes hidrocoloides o emulsionantes alimentarios, con los que se han obtenido patrones de textura que imitan la plasticidad de las grasas sólidas usadas habitualmente en las industrias alimentarias.

Además de en *croissants*, se han aplicado en otras matrices alimentarias como bombones o cremas untables de chocolate, con resultados muy prometedores. El desarrollo de estos oleogeles se consigue con la utilización de agentes espesantes de uso alimentario, como la goma xantana o los derivados de celulosa, mediante un método de elaboración sencillo y respetuoso con el medio ambiente.

Los resultados obtenidos son relevantes en el campo del diseño de nuevos alimentos e ingredientes, y poseen un gran potencial en el sector alimentario, ya que representan una estrategia interesante para obtener productos de bollería y confitería más saludables que, a la vez, mantengan las propiedades tecnofuncionales y sensoriales de sus homólogos tradicionales.

Se podrían aplicar en alimentos hojaldrados, sucedáneos de chocolate, galletas, cremas de chocolate y, en definitiva, en todos aquellos alimentos en los que se requiere una grasa sólida a temperatura ambiente en su proceso de elaboración.

La principal ventaja de los oleogeles del presente proyecto es que el aceite está estructurado con espesantes de larga tradición en su utilización en alimentos, a diferencia de otros oleogeles en los que los aditivos utilizados como agentes estructurantes no ofrecen esa garantía. Por otra parte, el proceso de elaboración de estos oleogeles es sencillo y no requiere elevadas temperaturas, lo que lo convierte en fácilmente transferible a la industria de alimentos.

### Sustitutos de grasa

Asimismo, los oleogeles del presente proyecto se han aplicado como sustitutos de grasa en la elaboración de hojaldres, en concreto *croissants*, que es una de las aplicaciones más difíciles ya que requiere grasas de alta plasticidad capaces de formar láminas sin fundirse. Estas láminas finas de grasa se fundirán posteriormente en el horno, dando lugar a la estructura laminar característica y tan apreciada de los hojaldres.

En el estudio, llevado a cabo en el marco de un proyecto nacional ha sido coordinado por Ana Salvador y Teresa Sanz, investigadoras del IATA, también han participado las doctoras Isabel Hernández y Amparo Quiles, científicas del Grupo de Microestructura y Química de Alimentos de la Universitat Politècnica de València (UPV).



## POR UNA LEY DE EMPRESAS CON PROPÓSITO



**Laia Mas**

Directora de Asuntos Corporativos y Sostenibilidad en Danone Iberia

**E**l modelo empresarial que nos ha acompañado durante décadas no funciona. Algo tiene que cambiar. La crisis de 2008 puso de manifiesto que el sistema empresarial tenía una visión cortoplacista centrada en la concentración de beneficios para el accionista, generando una fuerte desconfianza sobre las empresas. Si queremos recuperar la confianza de la sociedad, necesitamos actuar y aportar soluciones reales a los problemas y preocupaciones diarias de las personas y generar un impacto positivo para todos los grupos de interés, no solo para el accionariado.

En la actualidad, en un contexto de polarización e incertidumbre, comienza a asentarse un modelo empresarial que tiende puentes. Es el modelo empresarial con propósito. Porque sin propósito, a largo plazo el negocio no será sostenible. No es posible ser una empresa de éxito en entornos lastrados por la desigualdad. Esta forma de entender los negocios nos acompaña desde la década de los 70, cuando el entonces presidente de Danone, Antoine Riboud, fue pionero en vincular el crecimiento económico al progreso social. Tenemos que usar el poder de los negocios para ser agentes de cambio para la sociedad y el planeta. Y es que como dijo Riboud hace 50 años, “la responsabilidad de las empresas no termina en la puerta de la fábrica o de la oficina”,

Esa es la premisa que nos acompaña a todas las empresas que formamos parte del movimiento B Corp, más de 140 en España y cerca de 5.000 en el mundo. Porque ser B Corp significa ser capaces de ir más allá y saber calibrar entre propósito y resultados a corto plazo, implica adoptar decisiones valientes para conseguir transformar el sistema actual hacia uno más inclusivo y respetuoso con el medio ambiente. Significa escuchar, aprender y gestionar las tensiones internas y externas, pero con a plena convicción de que es la única forma de que el negocio sea sostenible, a todos los niveles, a largo plazo.

Pero para ello, es crucial disponer de una figura legal que dé cobertura y ayude a promover el modelo de las empresas con propósito. Es una oportunidad única y necesaria. Hoy, se presenta en el Congreso de los Diputados más de 30.000 firmas para que el proyecto de Ley de Creación y Crecimiento de Empresas presentado por el Gobierno, incorpore esta figura jurídica. Un camino que se inició hace justo un año, impulsando un manifiesto para defender un nuevo modelo económico y empresarial inclusivo y sostenible en España, y que suscribieron personalidades como Iñaki Gabilondo, Ana Pastor o José María Lassalle. Y es que otros países ya disponen de una denominación legal para aquellas socieda-

A largo plazo no es posible ser una empresa de éxito en entornos lastrados por la desigualdad

des mercantiles cuyos estatutos reflejan la generación explícita de un impacto social y ambiental. Estados Unidos, Francia o Italia son algunos ejemplos. Ahora, es el momento de nuestro país y no podemos quedarnos atrás.

Hace unos días, la presidenta de la Comisión Europea, Ursula von der Leyen, señalaba en su intervención en el Foro de Davos que las inversiones públicas no obrarán milagros si no van acompañadas de fuertes inversiones privadas. Y es que las decisiones públicas necesitan, dependen y son mejores si van acompañadas de inversiones, conocimiento e innovación del ámbito privado. Tenemos la oportunidad de hacer las cosas bien. De impulsar, de verdad, una colaboración que enriquezca a todas las partes interesadas y que nos acerque a un horizonte económico, social y ambientalmente más sostenible, inclusivo y justo. Es un equilibrio virtuoso y, si este se rompe por un lado o por otro, las funciones se resienten y la legitimidad resulta cuestionada.

El propósito es también un ejercicio de empatía en tiempo real con nuestro entorno. ¿Qué le duele al país? ¿Qué puedo hacer yo como empresa para buscar una solución? En eso se basa el propósito, en la empatía. Pero vivimos bajo la “dictadura del clickbait”. Obtenemos cualquier tipo de información al instante y necesitamos resultados inmediatos y tangibles. Falta visión a largo plazo, falta reposo y reflexión, tanto a nivel interno como por parte de los ciudadanos y de los poderes públicos.

Formar parte de este movimiento nos da la oportunidad de ganarnos la confianza de los públicos más escépticos para que quieran trabajar conjuntamente y, por otro lado, ser referentes para otras empresas del sector y convencerles de que este es el camino y de que tenemos que caminarlo juntos. Cada vez son más los actores que deciden sumarse al cambio, pero todavía necesitamos que se unan más. Para transformar el modelo empresarial y, por tanto, el modelo social, necesitamos que las empresas con propósito sean una mayoría. Por eso es tan importante reconocer y promover este modelo a través de las políticas públicas.

Lideremos juntos la transformación desde el propósito. Porque dejar un futuro mejor a las nuevas generaciones nos reta, es el momento de situar a las personas y al planeta en el centro de la toma de decisiones. De impulsar juntos un sistema empresarial saludable, sostenible e inclusivo que no deje a nadie atrás.



elEconomista.es presenta

## Eco Salud

**El portal con toda la información sobre la industria sanitaria y farmacéutica**

La actualidad informativa de un sector estratégico para la economía y sociedad española, como punto de encuentro para entidades públicas y privadas, la industria sanitaria, sus empresas y todos los profesionales comprometidos con el bien más preciado, la salud.

Actualidad sanitaria Patologías I+d+i Industria hospitalaria

Descúbrelo en [www.economista.es/ecosalud/](http://www.economista.es/ecosalud/)



# ESTO ES LO QUE OCURRE CON LA VITAMINA C SI EXPRIME LA NARANJA

Las vitaminas del zumo de naranja no se pierden salvo que pasen más de 72 horas desde que se exprimió o que el zumo se someta a elevadísimas temperaturas, señalan diferentes estudios.

Juan Ignacio Álvarez  
MADRID.

**N**o son pocas las personas que piensan que el zumo de naranja recién exprimido tiene que “tomarse ya”, porque en caso contrario cada minuto que pasa pierde propiedades. Frente a esta arraigada y falsa creencia hay que saber que la vitamina C de la naranja no se pierde al exprimirla. Como afirma un estudio de la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios), “no se volatiliza”, salvo que se someta el zumo a un calentamiento severo. La OCU apunta también que los zumos refrigerados que comercializan algunos supermercados se pueden seguir consumiendo -preservando sus propiedades- siempre que se mantengan refrigerados pasada su fecha de consumo de 24 horas, en concreto, hasta 72 horas.

La revista española de nutrición humana y dietética, de la Fundación Española de Dietistas-Nutricionistas (FEDN), coincide con la opinión de la OCU. “Existe la falsa creencia de que la vitamina C del zumo de naranja casero es poco estable, pero para que se produzca una disminución considerable de esta vitamina habría que recurrir a condiciones extremas, como calentar el zumo a 120 grados. Así, en cuanto a la conservación del zumo, los expertos señalan “que la vitamina C se conserva perfectamente hasta 12 horas, aunque el sabor puede volverse más amargo; se trata más de una cuestión de sabor que de aporte nutricional”.

¿Y cuál es ese aporte nutricional? Cuando se habla de zumo de naranja lo primero que se piensa es en la vitamina C. Se trata de una vitamina hidrosoluble con efecto antioxidante que facilita la absorción del hierro y cuyo consumo evita la aparición del escorbuto, enfermedad por carencia de vitamina C que manifiesta gingivorragia (sangrado de encías) y alteraciones dérmicas. También es rico en ácido fólico o vitamina B9, de vital importancia para la visión normal, las funciones cognitivas, la división celular o la síntesis de aminoácidos. Además, durante el embarazo reduce el riesgo de desarrollo de anomalías en el tubo neural (defectos congénitos en el cerebro del feto).

Asimismo, el zumo de naranja es fuente de vitamina A, una vitamina con una potente acción antioxidante y muy implicada en el mantenimiento de la visión. De hecho, se asocia a un menor riesgo de desarrollar enfermedades oftalmológicas vinculadas al envejecimiento, como la degeneración macular y las cataratas. En cuanto a los antioxidantes en sí, hay que destacar sus efectos anticancerígenos, cardioprotectores y antialérgicos. No obstante, el alto poder antioxidante del zumo de naranja es el resultado de la sinergia de to-

dos sus componentes: vitaminas, carotenoides y flavanonas. En el apartado de minerales, hay que destacar el potasio, que participa en la regulación de la presión arterial y el correcto funcionamiento del músculo. El zumo de naranja aporta unos 150 mg de potasio por cada 100 gramos, por lo que puede considerarse fuente de potasio.

Por otra parte, el zumo de naranja sin pulpa aporta 0,1 mg de fibra por cada 100 g de zumo, un valor más bajo que la naranja, que presenta 2 g por cada 100 g. En cualquier caso, el contenido de fibra del zumo de naranja puede aumentarse añadiéndose la propia pulpa, que se elimina con frecuencia en el proceso de exprimido, aumentando así hasta 1,25 g de fibra por cada 100 ml de zumo, lo que acerca más estos niveles a los de la fruta original. Decir también que, debido a que aproximadamente el 89% del contenido del zumo de naranja es agua, constituye una excelente opción para hidratarse.

Lluís Serra-Majén, catedrático de Medicina preventiva y Salud Pública de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, explica que “un vaso de zumo de naranja de 100 mililitros aporta el 10% del potasio requerido más la mitad de la vitamina C, además de vitaminas A y B9 (ácido fólico) y otros fitonutrientes, y supone solo 41 calorías. Además, al ser fuente de potasio, ayuda al correcto funcionamiento de la presión arterial”.

## Apto para diabéticos

María Dolores del Castillo, investigadora científica del Instituto de Investigación en Ciencias de la Alimentación de la Universidad Autónoma de Madrid, ante la preocupación de algunas personas sobre el contenido de azúcar en el zumo de naranja, envía un mensaje tranquilizador cuando dice que “no hay evidencias científicas que indiquen una correlación directa en-

Para que el zumo perdiera sus propiedades habría que calentarlo a 120 grados

tre una mayor incidencia de la diabetes y el consumo de zumo de naranja”. La investigadora recomienda consumir al día un vaso de 150 mililitros de zumo”.

En cuanto a su sostenibilidad, Domingo Iglesias, del Instituto Valenciano de Investigaciones Agrarias, señala que el cultivo de cítricos tiene que adaptarse a la nueva situación provocada por el cambio climático. “Ahora las condiciones son más adversas; más temperatura, más estrés hídrico y sucesos climáticos extremos, como inundaciones, heladas, olas de calor...”. Con el fin de reducir emisiones se recomienda utilizar productos agroquímicos respetuosos con el entorno y minimizar el uso de maquinaria. También debería fomentarse el cultivo de variedades más eficientes en cuanto a recursos, la cuales requieran un mínimo manejo para lograr una adecuada productividad. Por último, los residuos del cultivo, fundamentalmente restos de poda, deber ser gestionados adecuadamente evitando emisiones innecesarias”. Iglesias recuerda que el cultivo de cítricos se caracteriza por su elevada eficiencia en la fijación de CO2. Por ejemplo, un cítrico adulto puede absorber hasta 50 kilos de carbono.



## CONOZCA LOS RIESGOS DEL CONSUMO EXCESIVO DE HELADOS

Llega la época del consumo masivo de helados y conviene conocer los riesgos del consumo excesivo para la salud, así como la composición de sus diferentes variedades para evitarlos

elEconomista MADRID.

**A**unque los helados se pueden comer en cualquier época del año, en España su consumo se asocia con el verano y las altas temperaturas. Sin embargo, casualmente son los países nórdicos donde más se consumen, caso de Noruega, con 10,8 litros per cápita al año, seguido de Suecia, con 14,4 litros, según datos aportados por la Asociación Española de Fabricantes de Helados (Aefh).

Y si cualquier momento es bueno para tomar un helado, un alimento que según los expertos encaja perfectamente dentro de una alimentación equilibrada, puesto que aportan un gran número de nutrientes para el organismo, mejor si son artesanales o naturales en lugar de industriales, cuyas diferencias básicas se deben al método de elaboración de cada uno. Mientras que la elaboración artesanal se basa en una receta para cada tipo y sabor de helado, utilizando productos naturales, en la industrial hay una misma para todos. Receta a la que luego se incorporan los colorantes y los aromatizantes.

Sin embargo, a pesar de que la climatología invite a aumentar su consumo, el exceso conlleva algunos riesgos para la salud, sobre todo por el alto contenido en azúcares y grasas de algunas de sus especialidades. Además de los problemas derivados del aumento de peso, el consumo excesivo de helados puede derivar en problemas de colesterol y triglicéridos.

Es importante conocer las diferentes tipologías heladeras para mantener un consumo variado y de menor riesgo. En este sentido, además de los omnipresentes helados de base láctea, existen otras especialidades como los sorbetes, elaborados con agua y pulpa de fruta, o los *gelatos*, una variante en cuya composición se introduce un mayor porcentaje de fruta fresca en detrimento de las grasas.

Como recuerdan en Aefh, pese a que no todos los helados son iguales, tienen en común la premisa de que se elaboran a partir de la congelación de la mezcla de diversos ingredientes, pero en función del tipo y la cantidad de los que utilizemos obtendremos diferentes tipos de helados.

La asociación reconoce que desde el punto de vista nutricional los helados de base láctea, aunque aportan nutrientes de interés, “no son ciertamente elementos básicos de la dieta, como pueden serlo frutas y verduras, pero sí pueden ser un agradable complemento de la misma. El valor nutritivo de los helados de base láctea radica, fundamentalmente, en la leche que contienen, y por ello destacan como fuentes de calcio

y de proteínas de elevado valor biológico”.

Los sorbetes y helados de agua poseen un valor nutritivo menor, salvo que contengan una proporción significativa de frutas y derivados. La práctica ausencia de grasa en estos productos, hace que sean adecuados para personas que tengan problemas relacionados con los lípidos (hipercolesterolemia y otros), pero siempre con moderación, ya que el contenido en azúcares puede ser también un punto crítico para estas personas”, dicen en Aefh.

Ante la alta demanda de este producto por parte de los consumidores durante estos meses de calor, la OCU (Organización de Consumidores y Usuarios) ha realizado un riguroso análisis de 50 helados infantiles diferentes que se comercializan en los supermercados españoles.

Para llevar a cabo este análisis, la OCU tomó en cuenta la calidad y el factor nutricional presente en los productos con la calificación del sistema Nutri Score, avalado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan).

La escala de calificación funciona como un semáforo nutricional que va desde la A (excelente) hasta la E (deficiente). Se basa en los aportes de componentes que se consideran nutricionales positivos (contenido en frutas, frutos secos y verduras, fibras, proteínas y aceite de oliva, colza o nuez) como los negativos (calorías, grasas saturadas, azúcares y sal) por 100 g o ml de producto.

En el marco de los tres mejores helados comercializados en supermercados españoles, nos encontramos con tres productos habituales en las neveras y que proceden de marcas reconocidas como *Nestlé* y *Gelattelli*. El punto en común de estos tres helados es que tienen más agua y menos azúcar y que ninguno se lleva la letra A del semáforo nutricional. Dos de ellos aprueban con B y uno con C.

En tercer lugar, y el primero en la categoría de los C, nos encontramos con *Gelattelli Tornado Tropical*. Este helado cae en esta categoría por los 2,4 gramos de grasa que contiene y por tener 21,5 gramos de azúcar.

El segundo lugar se lo lleva el *Nestlé Pirulo Tropical*. En el semáforo Nutri Score tiene categoría B por no llevar ningún tipo de grasa. En cuanto al azúcar, tiene 13 gramos por cada 100, uno más que el que se lleva el trono al mejor helado. Se trata de *Nestlé Pirulo Cool Fresa*, que encabeza la categoría B del semáforo Nutri Score, lo que da el permiso para ser consumido de forma ocasional. Este helado de agua no incluye grasas y solo contiene 12 gramos de azúcar por cada 100 gramos.

El alto contenido en grasas de algunos helados puede derivar en problemas de colesterol



llaollao.™  
**NEXT**



**tu llaollao de siempre  
ahora por capas**

\*Sugerencia de presentación. Toppings sujetos a disponibilidad de cada tienda llaollao.