



Fecha publicación: 15/05/2007

NOTAS SOBRE HELADOS

ESPAÑA: EL 72% DE LA POBLACIÓN ES FAVORABLE A INTEGRAR LOS HELADOS EN UNA DIETA EQUILIBRADA

Los nutricionistas aseguran que se puede disfrutar de un helado varias veces a la semana sin engordar, si se sigue una dieta adecuada.

Pese a que la mayoría de la población se muestra convencida de que los helados tienen un alto valor calórico y, por tanto, engordan, el 72% estaría dispuesto a integrarlos en una dieta equilibrada. Así se desprende del estudio encargado por la Asociación Española de Fabricantes de Helados a varios expertos en nutrición y profesores de la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB) y de Madrid, para conocer la opinión real que tienen los consumidores sobre ellos.

Los helados, como cualquier otro alimento que se ingiere en exceso, engordan, aseguró la catedrática en Nutrición y Bromatología de la Universidad de Barcelona, Carmen Vidal, durante la presentación ayer del informe. Sin embargo, apuntó que su aporte calórico es muy inferior a lo que tradicionalmente cree la población y, además, está en función del tipo de helado: si es con base de leche o de agua (tipo sorbete). Por ello, precisó Vidal, una persona que mantiene una dieta equilibrada, rica en frutas y verduras y baja en grasas, puede permitirse disfrutar de un helado varias veces a la semana sin que interfiera en el peso.

Los helados nutren, pero con su consumo también se activan una serie de mensajes sensoriales que configuran el sentido del gusto. Éste, junto con la apariencia externa y el aroma determinan su aceptación o rechazo. «Además, al mismo tiempo que saboreamos un helado, liberamos endorfinas que actúan sobre el cerebro produciendo una sensación de placer», explicó el neuropsicólogo de la UAB, Francisco Rodríguez.

Por otro lado, el estudio revela que el consumo de helados se produce mayoritariamente en compañía de amigos y familiares, sólo un 20% de la población los consume en solitario.

Fuente:

consumaseguridad.com

Autor: Lic. Daniel Pottí

Mundohelado Consulting España

<http://www.mundoheladoconsulting.com>