



NOTAS SOBRE HELADOS

“CIENTÍFICOS DESARROLLARON UN HELADO SALUDABLE”

Hace 2 años nos encontramos publicadas varias notas sobre un trabajo desarrollado por la Universidad Nacional de La Plata, en Argentina.

Poco a poco se va incrementando la oferta de los alimentos "funcionales", a los que se le agregan componentes que pueden aportar beneficios adicionales a la salud del consumidor.

Además de este interesante punto de darle beneficios adicionales a un alimento, y en concordancia con lo que está sucediendo a nivel mundial con relación a informar mejor sobre el valor nutricional de los alimentos y a tratar de disminuir el tamaño de las porciones y el consumo de azúcares, entendemos que se debe comenzar a trabajar en producir algunas versiones de helados un tanto mas saludables.

Es cierto que sobre el helado hay muchos mitos y que hay otros alimentos y postres que son reales bombas calóricas. Pero no podemos negar la realidad que la carga de azúcares está entre el 20% y 30% de del producto.

También es cierto que por el momento no es posible producir helados sin azúcares. Sabemos que varias empresas están trabajando en el tema, pero aun falta algo de tiempo.

Por nuestra parte estamos trabajado en ello con empresas productoras de insumos para helados, para llegar a tener insumos listos para usar que puedan no solo darle el valor agregado de ser "funcionales" sino también algo mas saludables.

En poco tiempo pondremos en línea un sitio específico que publicará información sobre el tema.

Estos son avances importantes, pero hay que saber muy bien los que se está haciendo. Recordemos que en la gran mayoría de los países está prohibido fortificar el helado, y es lógico pues este tipo de manipulación de los alimentos debe ser llevada a cabo por personas con el suficiente conocimiento sobre nutrición y lo que es realmente beneficioso y lo que puede ser dañino.

Y si bien este tipo de productos, como los yogures con cultivos adicionales, fibras, prebióticos, etc., son realmente beneficiosos, no deberemos caer en la tentación de ofrecer alimentos con cualidades similares a un "medicamento", pues tal como lo aclara la nota de la Universidad nada reemplaza la dieta y ejercicios apropiados.

Transcribimos la nota:

Científicos desarrollaron un helado saludable

Contiene fitoesteroles y omega 3, dos compuestos que reducen los niveles de colesterol y previenen las enfermedades cardiovasculares.

A partir de ahora, y gracias a un desarrollo de científicos de la Universidad Nacional de La Plata, grandes y chicos podrán disfrutar del placer de comer helados sin "culpa". A partir de un proyecto interdisciplinario, los investigadores de la UNLP lograron diseñar y producir cremas heladas saludables enriquecidas con fitoesteroles y ácidos grasos omega 3; dos compuestos de probada eficacia para reducir los niveles de colesterol y prevenir las enfermedades cardiovasculares.

Tras más de un año de investigaciones encabezadas por especialistas del Programa de Prevención del Infarto en la Argentina (ProPIA) de la



facultad de Medicina junto a ingenieros en alimentos de la UNLP, el novedoso producto saldrá a la venta en el mercado local en los próximos días. Podrá conseguirse, en un principio, en los sabores limón, frutilla, crema americana, y dulce leche, entre otros.

Según aseguraron los responsables de esta investigación, la incorporación de Omega 3 y fitoesteroles no afecta el sabor de los helados, como así tampoco su consistencia y cremosidad. "Ni el más exigente tomador de helados podría encontrar diferencias entre la versión tradicional del producto y la versión saludable", afirman desde el ProPIA.

Las nuevas cremas heladas elaboradas por científicos de la UNLP son libres de grasas trans industriales, e incluyen otra característica fundamental para una vida saludable: son bajas en calorías. Para lograr esto, los investigadores optaron por utilizar leche descremada para la fabricación de los helados. De esta manera se obtiene un alimento bajo en calorías y que, al mismo tiempo, mantiene las bondades de las proteínas de la leche.

Desde hace más de 20 años, el ProPIA trabaja en forma interdisciplinaria con investigadores de diferentes Unidades Académicas en el desarrollo de lo que se conoce como alimentos funcionales. El concepto refiere a todos aquellos alimentos que contienen componentes beneficiosos para la salud.

Al incorporar Fitoesteroles y Omega 3 en las dosis diarias requeridas por la población, los investigadores de la Universidad de Las Plata lograron transformar un producto de consumo tan masivo como el helado en un nuevo alimento funcional. Ahora, además de ser sabroso, también es saludable.

El director del ProPIA, Marcelo Tavella explicó que "cuando decidimos encarar este proyecto, partimos de una premisa clave: No podemos hacer que la gente deje de comer helados. Lo que sí podemos hacer es ofrecer un helado saludable".

Además agregó que "si queremos que la gente lleve una vida saludable y se alimente mejor, tenemos que poner al alcance del consumidor opciones alimenticias saludables disponibles en todo tiempo y en todo lugar".

En consecuencia, en dos décadas de trabajo, el Programa de Prevención del Infarto desarrolló más de 30 alimentos funcionales con el sello de la UNLP. Muchos de esos productos se comercializan hoy en la región e incluyen desde galletitas hasta huevos y aceite para freír, entre otras opciones saludables.

Las nuevas cremas heladas saldrán al mercado en los próximos días a partir de un convenio entre la Universidad y la heladería Franchini (con dos sucursales en La Plata y una en City Bell), coordinado desde la Prosecretaría de Vinculación y Transferencia de la UNLP.

No obstante, las autoridades de la casa de estudios aclararon que no existe ningún acuerdo de exclusividad entre las partes, es decir, que todas las heladerías que lo deseen podrán solicitar el asesoramiento de los profesionales de la UNLP para fabricar sus helados funcionales.

Los responsables del área explicaron que "en el mundo hay un impulso cada vez mayor al desarrollo del mercado de los alimentos funcionales;



por eso la UNLP busca colocarse a la vanguardia en este tipo de iniciativas que buscan promover salud en la población.

Finalmente, los investigadores del ProPIA aclararon que la variante saludable de las cremas heladas podrán venderse al mismo precio que los helados tradicionales ya que los costos de producción son similares.

FITOESTEROLES Y ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3

Las enfermedades cardiovasculares constituyen en la actualidad la primera causa de muerte en el mundo occidental y, si bien esta patología tiene un origen complejo y es la conjunción de muchos factores, se acepta que los niveles altos de colesterol plasmático constituyen un importante indicador de riesgo para su desarrollo. De esta forma, las campañas de prevención están orientadas a un adecuado control de los niveles de colesterol.

Los fitoesteroles (y sus productos de reducción química, los fitoestanoles) son esteroides de origen vegetal cuya estructura química es parecida a la del colesterol. Los fitoesteroles, cuya función es muy similar a la del colesterol en la estructura de las membranas celulares vegetales, son particularmente abundantes en los frutos, semillas, hojas y tallos de prácticamente todos los vegetales conocidos. Por este motivo, también están presentes normalmente en nuestra alimentación. Se estima que la ingesta diaria de fitoesteroles, que obviamente es muy variable ya que depende de los hábitos alimentarios de la población, se encuentra en un rango que va desde los 160 hasta los 500 mg/día.

A los fitoesteroles se les atribuyen propiedades antiinflamatorias, antitumorales, bactericidas y fungicidas. Sin embargo, el efecto mejor caracterizado científicamente, es el hipocolesterolemizante, tanto respecto del colesterol total como del colesterol-LDL. Estudios recientes han demostrado que el consumo de productos enriquecidos con fitoesteroles, tales como leche, yogurt o margarinas, produce disminuciones del colesterol circulante de 10% en promedio y de 8% para el el colesterol-LDL.

Ácidos Grasos Omega 3 Desde hace décadas los científicos saben que los aceites provenientes del pescado son benéficos para la salud. Cada vez hay más pruebas que las dietas ricas en Ácidos Grasos Omega 3 combaten no sólo las afecciones cardiovasculares, sino la diabetes, la depresión, el trastorno de déficit de atención e hiperactividad, el cáncer, la colitis ulcerosa, la artritis reumatoide y el Alzheimer. Los omega 3 combaten las afecciones cardíacas. Al inhibir la formación de coágulos, disminuyen el riesgo de infarto o, si éste ocurre, reducen el peligro de que resulte mortal. También disminuyen la concentración en la sangre de triglicéridos (una forma de grasa almacenada que propicia la formación de coágulos), aminoran la incidencia de arritmias y apoplejías, detienen la acumulación de placa aterosclerótica y el consiguiente endurecimiento de las arterias, y bajan la presión arterial.

Fuente:

Universidad Nacional de La Plata

Autor: Sergio Mantello



MUNDOHELADO CONSULTING

Consultoría Integral para la Industria del Helado

Dto. Comercial Mundohelado Argentina

www.mundohelado.com.