



Fecha publicación: 12/05/2007

NOTAS SOBRE HELADOS

HELADO "APTO DIABÉTICOS"

Recibimos varias consultas sobre este tema, pero hemos visto que a veces no se tiene bien en claro a que se refiere. No es lo mismo un helado bajo en calorías, que uno apto para diabéticos.

En el primer caso, se puede armar una receta reducida en azúcares, baja en tenor graso, y con algo de esfuerzo es posible lograr helado con algo menos de 100 calorías por porción.

Este es un producto que puede ofrecerse para personas que desean consumir helado y evitar ingerir muchas calorías con ello. De todas formas la reducción de calorías por porción no es tan significativa.

Una receta de base blanca con leche y crema de leche (nata) promedio al 6% de materia grasa láctea tiene unas 180 a 220 calorías. De hecho algunos nutricionistas, cuando dan un plan de alimentación, y hacen el esquema de "permitidos" una vez a la semana, recomiendan que ese día uno se permita salirse (con moderación) de la dieta y en el caso de desear un helado consumir uno a la crema, en porciones pequeñas, ya que es mejor disfrutar de algo rico a consumir algo con un sabor y textura mas pobre. Pero, si bien esa es una opción que el interesado en reducir el consumo de calorías tiene, no es válido para una persona que padece de diabetes.

Muy diferente es el tema con una persona que tiene una enfermedad crónica como la diabetes en donde la dieta es algo importante, ya que la ingesta de ciertos azúcares puede ser peligrosa.

Esta enfermedad puede tener varios "estadios", cuanto mas avanzada está mas altos son los riesgos de consumir algunos azúcares.

Normalmente las personas que saben que padecen de esta enfermedad van aprendiendo que consumir y que no, ya que su salud está en juego.

Un diabético no puede ingerir sacarosa, (azúcar común de caña o remolacha) glucosas y por lo tanto tampoco dextrosa.

Por eso el Código Alimentario Argentino, define a este tipo de helado así:

"5. Helados de bajo contenido glucídico: esta denominación corresponde a helados modificados en su contenido glucídico.

Deberán responder a las exigencias generales para productos dietéticos y en particular a las correspondientes para productos de bajo contenido glucídico.

En el caso de contener edulcorantes no nutritivos, deberá declararse su presencia cualitativamente y cuantitativamente con letras de un tamaño no menor de 2,0 mm de altura y 1,0 mm de ancho."

Así que en este caso, aunque sea una heladería artesanal se debe declarar al cliente la receta, debemos informarle que azúcares y que edulcorantes tiene y en que cantidad. Así él puede, de acuerdo a la condición o estadio de su enfermedad, saber si puede consumirlo o no.

Quien fabrica helado envasado para comercializar en negocios de terceros está obligado a cumplir con la reglamentación de etiquetado, así que normalmente declara la lista de ingredientes, pero en este caso también debe declarar los porcentajes de azúcares y edulcorantes.



Hacer helado apto diabéticos es algo bastante complejo, por eso en principio sugerimos adquirir las bases preelaboradas por algunos fabricantes de estabilizantes. Son más caras, pero nos permiten fabricar algo así, sin mayores complicaciones que agregar agua o leche.

Con esto vale la aclaración, algunos proveedores siguen usando la palabra "diet", y eso no está permitido.

Antes de comprar las bases preelaboradas consulte a su proveedor y que él le especifique claramente si es apto diabético o una base reducida en calorías.

Hemos probado algunos productos que se comercializan como "diet" o para diabéticos, pero en la lista de ingredientes figura glucosa en polvo, dextrosa, o aun sacarosa. A veces es la falta de conocimiento de algunos vendedores, que no tiene un idea clara de la diferencia entre un producto para hacer algo reducido en calorías y otro apto diabético.

Averigüe, pida ver la etiqueta del envase y la sugerencia de fabricación. Si debe agregar sacarosa o la contiene, o indica otros azúcares como dextrosa o glucosas no es apto diabéticos.

En algunas ciudades hay empresas que se especializan fabricar helados aptos para diabéticos y ofrecen el servicio de reventa. Generalmente son empresas dirigidas o asesoradas por médicos que saben muy bien lo que hacen y colocan en la heladería un exhibidor con el producto ya envasado y etiquetado, y a veces hasta en consignación. Esa es una solución simple, deja menos margen, pero la responsabilidad es de ello, saben muy bien lo que hacen y asumen las responsabilidades del caso.

¿Qué hay si quiero hacer mi receta? Es posible, pero no muy fácil. Ya que nuestro trabajo es el asesoramiento (arancelado) no vamos a entregar una receta, si dar algunos lineamientos para los que les interesa experimentar.

Primero usted debe saber hacer el balance de la receta, conocer como manejar bien el P.A.C. (poder anticongelante).

Debe tener algo de experiencia en formular. Hemos recibido consultas de heladeros que simplemente reemplazaron la sacarosa con algún edulcorante puro como sucralosa, o stevia un edulcorante de origen vegetal.

Los edulcorantes solo edulcoran, si están en estado puro, por ejemplo 1 gramo de sucralosa equivale a 600 gramos de azúcar común, 1 gramo de stevia equivale a 300 gramos de azúcar común en cuanto a su poder edulcorante u otro que consiga.

Pero solo endulzan, no aportan sólidos (característica básica de la sacarosa) y tampoco tienen poder anticongelante.

Por ello si simplemente reemplazamos la sacarosa con el equivalente en edulcorante, el producto terminado quedará dulce pero no será helado, sino un gran cubito de hielo dulce.

Un azúcar, no muy económico, por cierto, que algunos diabéticos si pueden consumir es la fructosa, esta tiene algo de poder anticongelante, y es mas dulce que la sacarosa. Así que puede hacer pruebas con este azúcar, y suplementar el faltante de dulzor con sucralosa o stevia (son naturales), no recomendamos edulcorantes semi sintéticos o sintéticos.

Pero va a seguir teniendo algunos problemas, la falta de sólidos es considerable, y hay que acudir a algunas fibras hidrosolubles disponibles en el mercado, nuevamente el problema es que son productos caros.

Se puede complementar con sorbitol, pero este producto tiene una contra, no se puede ingerir mucha cantidad o por día, ya el exceso de consumo produce diarrea.



Esto son algunos lineamientos, si es de los heladeros a los que le gusta experimentar, puede lograr algo, pero asesórese con un nutricionista, o médico especialista antes de encarar un proyecto así, estamos hablando de la salud de otras personas.

Una sugerencia, fabrique en pequeñas cantidades, ya que la poca cantidad y calidad de sólidos totales que se consiguen al utilizar estos azúcares y edulcorantes hace que estos helados no se mantengan muy estables en el tiempo.

Evidentemente habrá que saborizar, en algunos casos los jugos de fruta (que contienen fructosa) se pueden incorporar, pero los sabores como chocolate y dulce de leche es mejor obtenerlos con saborizantes que no tengan azúcares.

Autor: Sergio R. Mantello

Mundohelado Argentina

www.mundohelado.com.ar