



Fecha publicación: 12/05/2007

NOTAS SOBRE HELADOS

RECOMIENDAN INCLUIR EL HELADO EN LA DIETA DE LOS NIÑOS

Un estudio de nutrición infantil promovido por la Universidad Complutense de Madrid, asegura que incluir tres helados por semana en la dieta de los niños podría ayudar a eliminar algunas de sus carencias nutricionales.

La investigación afirma que el helado hace un buen aporte de calcio y de vitaminas en especial la B12 y la A. Estudios previos han demostrado que los helados son una gran fuente de energía y proteínas, de ahí la recomendación de incluirlo en la dieta de los pequeños.

“Como es una etapa de crecimiento y desarrollo lo que estamos buscando, son nutrientes especiales como las proteínas, los minerales, las vitaminas, entonces si vemos un helado que sea a base de leche, mezclado con frutas pues veremos esos aportes nutricionales aumentados”, afirma la nutricionista Diana Saucedo.

“De pronto puede ser un vehículo para darle calcio a algunos niños que no aceptan normalmente la leche en su forma natural”, agrega Clara Rojas, nutricionista infantil.

Aunque los expertos lo recomiendan no todos los helados tienen el mismo aporte nutricional y no todos los niños pueden consumir la misma cantidad.

“El helado podría llegar a ser un buen alimento cuando esta preparado por ejemplo a base de leche, de frutas, que tenga un valor nutritivo y que no sea exclusivamente su valor calórico”, asegura la experta en nutrición infantil, Clara Rojas.

“Un niño sano puede consumir cantidades ilimitadas de helados pues básicamente por los nutrientes mencionados anteriormente, sin embargo, niños que tengan problemas de obesidad, sobrepeso o glicemia deben limitar su consumo”, recomienda la nutricionista Diana Saucedo.

Los especialistas aconsejan el consumo de helado siempre que se mantenga una dieta sana y recuerdan que lo importante es no abusar.

Fuente:

<http://www.cmi.com.co/Contenido/Noticia.asp?nota=16098&seccion=10>

Autor: Claudia Vázquez

cvasquez@cmi.com.co

www.cmi.com.co