

Placeres permitidos

## Viernes de helado: tips para darse el gusto sin engordar

Podés cuidarte sin necesidad de privarte del postre por excelencia del verano.



Helado, placer de verano.



[Nutrición](#)
[Nestlé](#)
[alimentación](#)

[Postres](#)
[Dietas](#)

"Comer helado durante el verano suele ser la opción preferida por grandes y chicos. Sin embargo, tenemos que considerar que un helado artesanal aporta unas 207 kilocalorías cada 100 gramos (o sea que un cuarto de kilo tiene 517 kilocalorías) y es un alimento con alto contenido de carbohidratos y grasas saturadas ¿Esto implica que no se pueda comer? ¡En absoluto! Lo ideal es que comamos la cantidad correcta y de forma esporádica", afirma a Clarín Buena Vida la licenciada en nutrición **Anaía Moreiro**.

Para darse el gusto sin caer en excesos, la especialista aconseja tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Evitá comprar potes de  $\frac{1}{4}$  o más. El helado es un alimento muy completo ya que tiene leche, crema, azúcar, chocolate, frutas, etc. También puede caerte pesado, sobre todo si lo consumís después de alguna comida abundante.
- Lo aconsejable es comer un vaso chico durante la tarde en reemplazo de una merienda o como postre luego de una comida liviana. En los meses de calor una o dos veces por semana sería suficiente.
- Tratá de elegir un gusto frutal al agua y el otro a tu elección.
- Tené en cuenta que el cucurucho o vaso de oblea añaden unas 50 calorías.
- Si sos celíaco, diabético o padecés de alguna enfermedad crónica, tenés la posibilidad de disfrutar de un helado ya que en la actualidad hay más variedad de opciones. Lo importante es que puedas asesorarte antes de comprarlo.
- Si estás con un plan de adelgazamiento, tenés la opción de comer helado de bajas calorías. Lo que hay que tener en cuenta es que no se puede comer en grandes cantidades (el hecho de que sea light no habilita a comer  $\frac{1}{2}$  kilo).

### Helados de fruta caseros

Una opción sana para darse el gusto de comer algo rico, dulce y sano es preparar helados de fruta en casa. Elaborarlos es muy simple y es una buena manera de cumplir con la ingesta diaria recomendada. **Y son ideales para los más chicos.**

Acá, dos ideas:

#### Helado de banana exprés

Cortá 4 bananas en rodajas. Llevalas al freezer durante cinco horas. Colocalas en la procesadora a potencia máxima durante 50 segundos. Espolvoreá con chocolate amargo rallado o frutas secas picadas. ¡A disfrutar!



El helado de banana es muy fácil de hacer en casa.

#### Granizado de frutilla

Llevá frutillas al freezer durante dos o tres horas. Si querés, agregale edulcorante o un poquito de azúcar y procesá. Listo para comer.

**¡Podés probar con otras frutas!**