



General | | Actualitzat el 08/07/2021 a les 07:13

Gelats a l'estiu: quins són els més saludables?

De gel, llet, crema, granissats? Ens ho explica la nutricionista Esther Sánchez

[inici centrareport] Els **gelats** fan estiu. I a les criatures els encanta. Refrescants i de gustos molt diversos i originals, són un dels aliments estrella per als mesos de calor. Però, són realment **saludables**? Quins són els més recomanables? Li ho hem volgut preguntar a la **nutricionista Esther Sánchez**.

[GotaVerdaPle] **Gelats sí o no?**

[nointext]

Podem oferir gelats als nostres fills/es, però és important tenir present que el consum ha de ser **ocasional**. No és un aliment necessari per a la seva dieta i, a més, porten afegits, alguns gens saludables. Per aquest motiu, **el seu consum no pot ser diari**, ni tan sols a l'estiu.

[intext1]

[GotaVerdaPle] **Artesanals o industrials?**

La principal diferència entre uns i altres són els **additius**, ja que els artesanals porten menys, però als industrials els podem controlar millor amb les etiquetes.

És recomanable evitar els gelats industrials ja que no només porten **sucres o edulcorants i colorants** afegits, sinó també **greixos vegetals** no saludables. En cas de comprar gelats al supermercat o al bar, convé llegir l'etiqueta per identificar aquests components.

En canvi, els **gelats casolans** són molt més aconsellables. Es poden fer triturant fruita, barrejada o no (plàtans, maduixes, mango, cireres...), amb llet o sense, afegint cacau en pols, fruits secs, etc.

És cert que com en el cas dels sucres estem alliberant sucres, però alhora ens estem menjant una peça de fruita triturada, i per tant sencera, amb la seva fibra, minerals i vitamines.

[intext2]

[noticiadiari]96/575[/noticiadiari]

[GotaVerdaPle] **De llet, crema, gel o granissats?**

Els gelats fets amb llet són dels més aconsellables per ser molt nutritius i saborosos, encara que també són dels que contenen **més greixos**. No obstant això, la llet o la nata del gelat afavoreix **l'absorció més lenta de la glucosa**, per tant un gelat làctic és la millor elecció.

Els gelats fets de llet es poden considerar com un aliment que aporta proteïnes, vitamines A i D i calci, de manera que es poden oferir des que s'inicia el consum de derivats làctics com el iogurt, al voltant dels nou mesos.

Els **gelats a base de iogurt** aporten els mateixos els mateixos beneficis que els altres, encara que conté més greixos saturats i sucres.

Els gelats de gel, sorbets o granissats estan fets a base d'**aigua, colorants i sucres**. Per això, no són recomanables.

[ficentrareport]