6 buenas razones para comer helado

¡Vamos a daros una alegría! Según un estudio de una universidad española (UAH, Alcalá de Henares) **el helado**, siempre que escojamos las variedades más saludables, es un **alimento nutritivo** y por lo tanto no es malo para **mantener una dieta saludable y equilibrada.**

Entremos en detalle:

[num]1[/num] Comer un helado de unos **100g a la semana** no es malo.

[num]2[/num] El helado, elaborado con una base de leche entera o desnatada se puede introducir en la dieta como un **postre** o como una **merienda complementada con fruta** natural.

[num]3[/num] En la playa, por ejemplo, es más recomendable comerse un **helado o beber un zumo de fruta natural** que tomar una bebida refrescante como un mojito.

[num]4[/num] Un helado con base láctea aporta **calcio biodisponible** (que es fácil de asimilar) y **lactosa**, un azúcar que favorece la absorción de calcio y vitaminas del grupo B.

[num]5[/num] Los helados con **cobertura de chocolate** son más energéticos (más calóricos, ojo si haces una dieta estricta) pero tienen ácidos esteárico y oleico que ayudan a mantener a raya el colesterol.

[num]6[/num] Los helados con **cobertura de frutos secos** (el típico almendrado vamos?) además proporcionan omega3, fibra y otros nutrientes muy interesantes.

Los expertos **no recomiendan** los helados de hielo, ni los elaborados con aceites de palma y similares.
Vamos, ya tienes 6 razones más para comer tranquilamente un helado cuando te apetezca. Eso sí, recuerda **hacerlo siempre con medida**, ya sabes que **¡los excesos nunca son buenos!**

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!