

Recetas para hacer helados saludables este verano



DKV Salud

Cuídate mucho

Recetas para hacer helados saludables este verano

¿Por qué el helado es tan calórico?.....	3
¿Qué nutrientes nos aportan los helados?	4
¿Qué tipos de helados existen?.....	5
Helado proteico	6
10 recetas de helados de frutas	7
Helado de aguacate	8
Helado de sandía	9
Helado de cerezas.....	10
Helado de naranja	11
Helado de kiwi y manzana.....	11
Helado de mango y piña.....	13
Helado de frambuesas	14
Helado de fresas y plátano	15
Helado de frutos secos.....	16
Helado de pistacho y chocolate.....	17

El helado es un alimento muy apetecible en verano, pero alto en calorías. ¿Qué hace que el helado sea tan calórico?

Vamos a desentrañar un poco la composición de este alimento. El helado es uno de los alimentos favoritos de los niños, sobre todo en verano, pero su **densidad calórica es muy alta**, por eso hay que moderar su consumo. Depende del tipo de helado que tomemos variará su contenido calórico. Si en general somos activos, tomar algún helado este verano no es algo que nos deba preocupar, el problema es abusar de él, sobre todo si somos sedentarios.

¿Por qué el helado es tan calórico?

La composición del helado básica es nata, azúcar y leche, así que nos podemos hacer una idea de las calorías por porción, alrededor de unas 200 kcal. También tiene agua, algo que va a ser determinante en la cantidad de calorías: a mayor cantidad de agua, menos calorías.

El problema suele ser que no solo tomamos una porción y paramos, solemos **pasarnos con las cantidades que tomamos**. Además, la moda de añadir ingredientes al helado, aumentan aún más su poder calórico: toppings de chocolate, siropes, galletitas...

En general, podemos decir que **tomar un helado es totalmente compatible con una dieta sana**, el problema surge cuando nos pasamos con las cantidades, los añadidos y no seguimos una vida activa.

¿Qué nutrientes nos aportan los helados?

Los helados con una base láctea son **buenas fuentes de calcio**, proteínas de alto valor biológico (la de la leche) y vitaminas como la A, B1, B2 y folatos. El contenido de calcio en este tipo de helado lo convierte en un alimento que contribuye al aporte de calcio con buena biodisponibilidad en la dieta. Los helados con base de agua, en ese sentido, quedan más limitados, a no ser que contengan ingredientes naturales que aumenten su calidad nutricional.

El componente que da más mala fama a los helados es la **grasa**, pero ¿hasta qué punto hemos de preocuparnos? Son los helados cremosos los que aportan mayor proporción de grasa, que puede variar mucho según el tipo. La grasa proviene en parte de la leche, o yogur al helado para aumentar su textura cremosa. En los helados comerciales (a evitar) estas grasas no provienen de la leche o del yogur, sino que en muchas ocasiones son de coco, de palma o grasas vegetales hidrogenadas, y sumadas a la grasa de la leche, incrementan la proporción de grasa saturada en estos productos.

Por tanto, en principio no son recomendables, pero dependiendo de la cantidad y la frecuencia, y dentro del marco de una dieta equilibrada, podemos darnos el capricho de incorporar algún que otro helado en nuestra dieta.

¿Qué tipos de helados existen?

Existe una gran variedad de helados, y su composición nutricional puede variar en función de los ingredientes, pero en general, podemos diferenciar entre los **de agua y los de base láctea y cremosos**. Desde un punto de vista calórico, los helados de agua son más ligeros, y sus calorías provienen principalmente de su contenido en azúcar. En cambio, en los helados con base de leche su contenido graso eleva su aporte calórico. Si tenemos en cuenta solo el aspecto energético, está claro que son más calóricos los segundos. Si, además, se les suman otros ingredientes como chocolate, frutos secos, galleta o mermelada, el valor calórico aún es mayor.

Los de hielo oscilan sobre las 70-130 Kcal, y los de leche y cremosos sobre las 150-250 Kcal.

Por tanto, en dietas de control de peso, y teniendo en cuenta sólo el aspecto calórico, es mejor escoger uno de hielo.

Pero, evidentemente, siempre con medida. Aunque, si no puedes resistirte a los helados, lo mejor es que los prepares en casa con las **recetas de helados** saludables que te traemos a continuación.

Helado proteico

Con los ingredientes adecuados podemos hacer un helado bajo en calorías y la mar de sano. Hoy os traemos una receta para hacer un helado fitness. Su composición va a ser más rica en proteínas y más baja en azúcares. Esperamos que os guste.

- Un par de cacitos (scoops) de proteínas en polvo de sabor a elegir. También puede servir leche en polvo.
- Un par de vasos de leche (la mezcla debe quedar algo espesa)
- Fruta. Si la proteína en polvo no tiene sabor o si eliges la leche en polvo, puedes trocear la fruta que más te guste.
- 5-6 cubitos de hielo

Mete todo en una picadora y mézclalo hasta que quede homogénea. Si no tienes picadora, puedes batir la mezcla de leche, proteínas y fruta. Por otro lado, mete los cubitos en una bolsa, cúbrelos con un trapo y golpéalos contra el suelo o con una superficie dura para picar el hielo y después mezclarlo bien con el batido. Una vez lo tengamos hecho, podemos servirlo para comer. Yo recomiendo meterlo unos minutos en la nevera, para que la mezcla quede más homogénea y con textura de helado.

Podemos aprovechar cuando vengamos del gimnasio este verano para tomar este helado. Al ser alto en proteínas, nos ayudará con la recuperación muscular. No te asustes porque uno de los ingredientes sea proteínas en polvo, es un suplemento totalmente seguro, similar a la leche en polvo.

10 recetas de helados de frutas

Las siguientes recetas de helados están elaborados a base de frutas naturales, agua, leche o yogur e incluso hay opciones para veganos por sustituir la leche de vaca por leches vegetales. **No llevan azúcares añadidos** por lo tanto podremos optar por estos helados como snack veraniego **sin necesidad de reducir el consumo de helados**.

Y recuerda, que **los helados comerciales**, dado que tienen un alto contenido en grasas y azúcares, **deben limitarse** para consumirse de **forma ocasional**, no más de uno a la semana, y esta recomendación es la misma para niños y bebés. Un **consumo elevado de azúcares y grasas** está relacionado directamente con el **sobrepeso, obesidad** y enfermedades derivadas de una mala alimentación. Por ello, te recomendamos que **evites y moderes el consumo de alimentos ultraprocesados** y hagas pequeños cambios como el que te proponemos en esta guía, hacer tus **propios helados saludables**.

Conoce nuestro seguros médicos

CALCULAR PRECIO



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



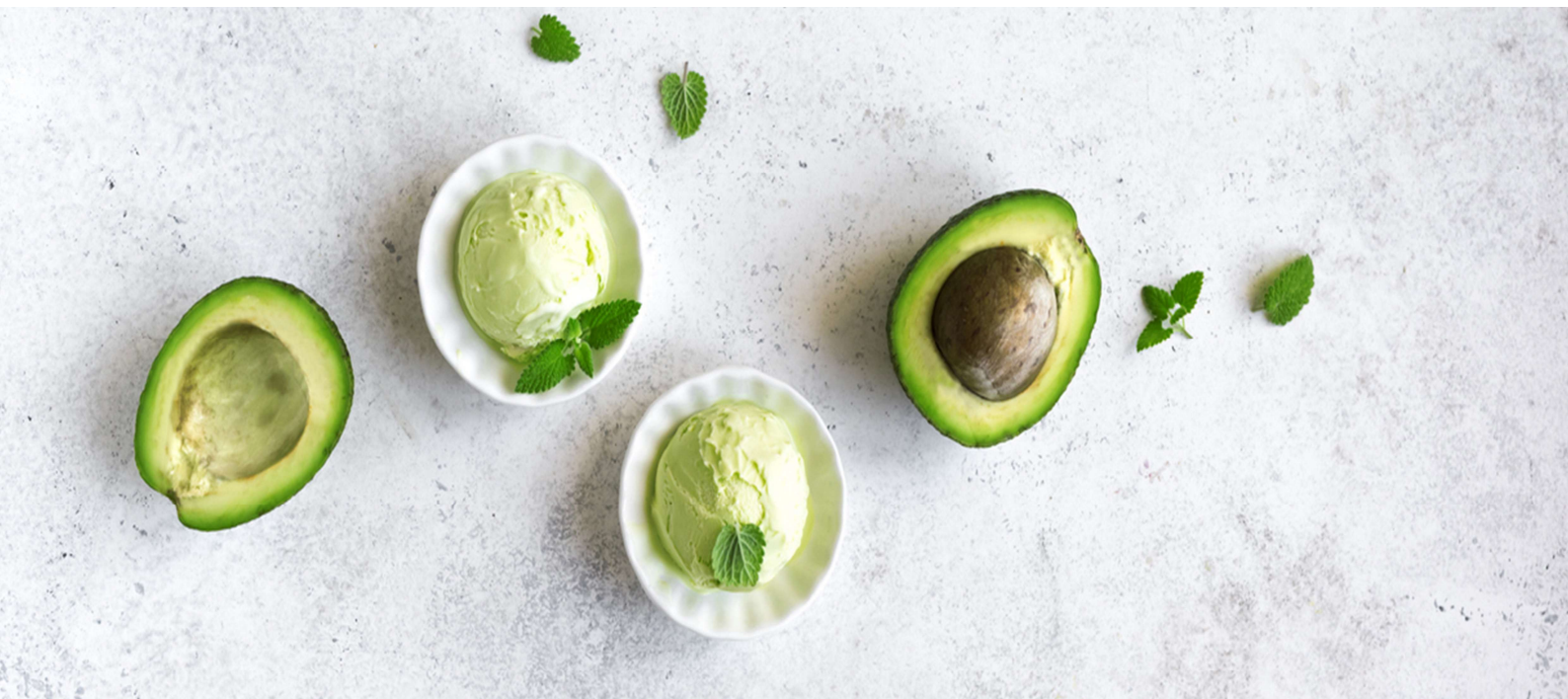
Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Helado de aguacate

- Un aguacate maduro.
- Una taza y media de leche de coco.
- Una cucharada de zumo de limón.

Quitaremos la piel del aguacate y retiraremos el hueso. Cortaremos el aguacate en trozos pequeños que los introduciremos en el congelador durante el tiempo necesario para que se enfríen y ganen consistencia para posteriormente triturarlos. Una vez congelados, juntaremos los trozos de aguacate con el resto de ingredientes en el vaso de la batidora donde lo mezclaremos hasta que se consiga una textura homogénea. Rellenaremos los moldes de helado y dejaremos reposar en el congelador. Una vez congelados, ya estarán listos para sacarlos de los moldes y disfrutar.



Helado de sandía

- Dos rodajas de sandía.
- Una taza de leche de coco.
- Seis dátiles.

Lo primero que debes hacer para preparar frutas que tengan pepitas en su interior, es quitarlas antes de trocear las rodajas y meterlas en el congelador. Una vez frías, introduce todos los ingredientes en el vaso de la batidora, en el caso de los dátiles, previa retirada del hueso. Con la mezcla rellenaremos los moldes de helado y los meteremos al congelador. Tras un par de horas, ya los puedes sacar y disfrutar de un rico helado.



Helado de cerezas

- Una taza de cerezas.
- Media taza de frutas del bosque.
- Una taza leche vegetal.

Retiraremos los huesos de las cerezas y junto con los frutos rojos los introduciremos en el congelador una vez limpios. Una vez congelados, introduciremos los ingredientes en el vaso de la batidora y procederemos a triturarlos.- En el caso de los frutos rojos, podemos reservar una pequeña cantidad que machacaremos manualmente para añadir posteriormente como trocitos a la mezcla final. Por último rellenamos los moldes de helado y dejamos reposar en el congelador.



Helado de naranja

- Dos naranjas.
- Tres zanahorias.
- Media taza de anacardos remojados (3 horas).
- Agua.

Pelamos las naranjas y las zanahorias, en el caso de los cítricos que utilizemos para realizar helados, a la hora de pelarlos, habrá que retirar los restos blancos que quedan de la cáscara puesto que, si congelamos los trozos sin haberlos limpiado bien, aportarán amargura al sabor. Trocearemos las naranjas y las zanahorias y guardaremos en el congelador. Una vez congelados, juntaremos todos los ingredientes en el vaso de la batidora, los anacardos habrán estado en remojo al menos por tres horas, y trituraremos hasta conseguir una mezcla homogénea. Rellenaremos los moldes de helado y los introduciremos en el congelador. Esperaremos un tiempo y...Listo, deliciosos helados de naranja a los que hincar el diente.



Helado de kiwi y manzana

- Dos kiwis.
- Media manzana.
- 250 gramos de yogur natural.
- Dos cucharadas de limón.

Limpiamos y cortamos la media manzana. Pelamos los kiwis y los troceamos. Separamos los trozos de ambas frutas y los metemos en el congelador en dos bolsas separadas. Una vez fríos, introducimos en el vaso de la batidora el kiwi con la mitad del yogur y añadimos una cucharada de zumo de limón. Trituramos y rellenamos la mitad del molde de helado con la mezcla resultante. Hacemos lo mismo con la manzana, trituramos con el yogur y la cucharada de limón, batimos y volcamos en el molde con cuidado para que no se mezclen los dos sabores y nos queden unos polos tal y como aparecen en la imagen. Reservamos en el congelador y una vez que hayan cogido consistencia, retiramos los moldes y disfrutamos de unos helados sanos y muy refrescantes.



Helado de mango y piña

- Un mango.
- Dos o tres rodajas de piña.
- Media taza de leche de coco.

Pelamos el Mango y retiramos el hueso. Troceamos y metemos en el congelador junto con las rodajas de piña también cortadas en trozos. Una vez tenemos toda la fruta congelada, la introducimos en el vaso de la batidora donde anteriormente habremos añadido la leche de coco. Trituramos y una vez rellenamos los moldes de helado, lo metemos en el congelador. Ahora tocará esperar un rato y después disfrutaremos de unos helados con sabor “tropical”.



Helado de frambuesas

- Media taza de frambuesas.
- Dos tazas de leche vegetal.
- Media taza de coco rallado

Metemos en el congelador las frambuesas previamente limpias. (También podemos comprar una bolsa de frambuesas ya congeladas en el supermercado). Sacamos del congelado y añadimos la fruta al vaso de la batidora junto con la leche de vegetal. Si eres de los que te gustan los trocitos de fruta en el helado, reserva unas cuantas frambuesas para machacarlas manualmente y añadirlas a la mezcla que resulte tras utilizar la batidora. Rellenamos los moldes de helado y volvemos a meterlo en el congelador. Tras un par de horas de espera tendremos listos unos helados de frambuesa deliciosos.



Helado de fresas y plátano

- Diez fresas medianas.
- Una taza de leche entera (o vegetal que sea densa: coco por ejemplo).
- Medio plátano.

Troceamos las fresas y el medio plátano y lo metemos en el congelador. Una vez frío mezclamos todos los ingredientes, fruta y leche, con la batidora. Usamos la mezcla final para rellenar los moldes de helado y lo dejamos reposar en el congelador. Para que queden como en la imagen, también podemos guardar unas rodajas de fresas y colocarlas en los moldes. En poco tiempo tendrás un refrescante helado muy saludable. ¡A disfrutar!



Helado de frutos secos

- Dos tazas de puré de manzana (manzana cocida).
- Un puñado de almendras molidas.
- 3 cucharadas de yogur griego
- Canela al gusto.
- Agua.

Para realizar el puré de manzana, pelaremos y cortaremos la fruta y meteremos en una olla, añadiremos un poco de agua, canela y zumo de medio limón. Dejamos enfriar la mezcla en la nevera. Añadimos todos los ingredientes al vaso de la batidora (puré de manzana, almendras molidas y yogur). Con la mezcla resultante, rellenamos los moldes de helado y dejamos en el congelador hasta que tenga consistencia de helado. Una vez sacados del molde ya solo nos queda disfrutarlos. Podemos adornarlos con chocolate negro rallado y unas almendras picadas por encima.



Helado de pistacho y chocolate

- 150 gr de pistachos.
- 300 ml leche de coco.
- Tres cucharas de miel.
- Un cuarto de tableta de chocolate negro (mínimo 70%).

Pelamos los pistachos y los hervimos en agua durante un minuto. Inmediatamente después los introducimos en un bol con agua y hielo. Dejamos los pistachos sin la piel con la que van cubierto para que se potencie el color verde. Secamos los pistachos y los metemos en el microondas durante 2 minutos a máxima potencia. Una vez fríos, los trituramos pero sin llegar a hacer una pasta. Añadimos el resto de ingredientes, los mezclamos y guardamos en el congelador hasta conseguir una textura de helado. Utilizar el chocolate derretido y un puñado de pistachos picados para decorar nuestro polo de pistachos.



