



Ficha 36:

HELADOS

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

El Código Alimentario Argentino define a los helados como “*productos obtenidos por mezclado congelado de mezclas líquidas constituidas fundamentalmente por leche, derivados lácteos, agua y otros ingredientes consignados en este artículo, con el agregado de los aditivos autorizados.*”



Algunas versiones indican que el helado se originó en China y otras regiones asiáticas, antes de la era cristiana, donde se tomaban bebidas enfriadas con nieve. Otras atribuyen su origen a los europeos, más específicamente a Italia, donde comienzan a elaborarse los primeros helados a base de crema, huevo y azúcar.

En nuestro país, el helado surgió gracias a la llegada de inmigrantes italianos durante la primera mitad del siglo pasado. Hoy, el Helado Artesanal tiene su capital en Rosario declarada por Decreto del Poder Ejecutivo en 1999 como “Capital Nacional del Helado Artesanal”.

¿Qué tipos de helados hay?

De acuerdo a sus características y/o a los ingredientes empleados en su elaboración, los helados se pueden clasificar en:

Helados de agua o Sorbetes: Los cuales tienen como principal componente agua.

Helados o Helados de leche: Aquellos que son elaborados a base de leche.

Cremas heladas o Helados de crema: Elaborados a base de leche y adicionados con crema de leche y/o manteca.

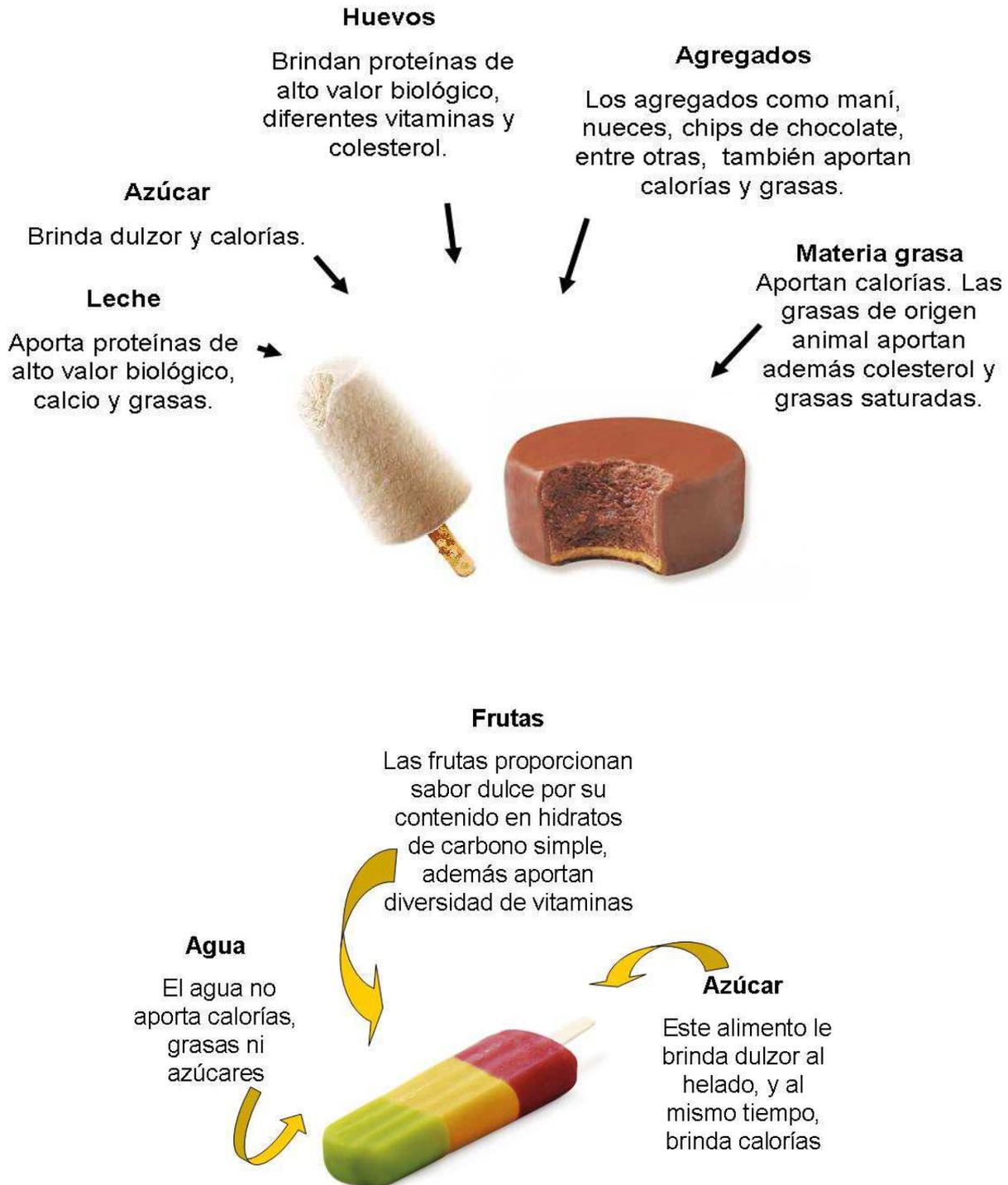
Helados de bajo contenido glucídico: Son aquellos que modificaron su contenido glucídico. Estos pueden expendirse en los mismos locales donde se expendan los helados artesanales, pero en un área distinta.

Helados sin TACC: Son aquellos helados libres de gluten, aptos para personas con enfermedad celíaca. Estos se identifican con el logo “Sin TACC” otorgado por la autoridad sanitaria.



¿Aportan nutrientes los helados?

Según la materia prima utilizada para elaborar el helado, las características nutricionales variarán.



Frutas
Las frutas proporcionan sabor dulce por su contenido en hidratos de carbono simple, además aportan diversidad de vitaminas

Agua
El agua no aporta calorías, grasas ni azúcares

Azúcar
Este alimento le brinda dulzor al helado, y al mismo tiempo, brinda calorías



Aquellos helados que tienen cucurucho poseen mayor cantidad de hidratos de carbono, azúcares y grasas, aumentando el valor energético total del helado. Todos los helados aportan cantidades significativas de azúcar, razón por la cual se recomienda tener un consumo más esporádico de este alimento. Los helados de bajo contenido glucídico, aportan menos cantidad de este nutriente el cual es remplazado por edulcorantes no calóricos o fructosa.

Hacer helado en casa

Helado de fruta

Fruta a elección	3 tazas
Azúcar	½ taza
Yogurt natural	200 cm ³
Agua	1 taza

Elaboración:

Lavar, pelar y picar la fruta. A continuación, procesar la fruta hasta que quede con consistencia pastosa. Luego, incorporar el yogurt, el azúcar y el agua, mezclar bien todos los ingredientes. Verter el contenido en moldes de helados o cubeteras. Dejar congelar por ocho horas.



Helado de crema

Crema	2 tazas
Chocolate en polvo	1 ½ tazas
Hielo	2 ½ kg
Sal	½ kg
1 Bolsa con cierre hermético	

Elaboración:

Poner en un bowl la crema y dejar congelar por una hora aproximadamente. Asimismo, dejar en el freezer un bowl de metal por la misma cantidad de tiempo.

Luego de la hora, retirar la crema e incorporar el chocolate en polvo. Batir hasta lograr una consistencia espesa de modo que al dar vuelta el bowl, la mezcla no debe caer. Luego,

incorporar esta mezcla en una bolsa con cierre hermético sacando todo el aire de su interior. Finalmente, en una fuente poner el hielo con sal, sobre este poner el bowl de metal que estaba en el freezer y poner dentro de él la bolsa con la mezcla. Cubrir el bowl con el hielo restante y esperar una hora.



Bibliografía

Capítulo XII, Código Alimentario Argentino: http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo_XII.pdf

SAGyP; "Guía de Elaboración de helados"; Diciembre 2005: http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/publicaciones/elaboracion/Elaboracion_Helados.pdf

Santucho, Hernán; "Helados"; Revista Alimentos Argentinos; Edición N° 56; Buenos Aires; 2014: http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/revista/pdfs/56/56_07_Helados.pdf

Asociación Fabricantes de Helados Artesanales de y Afines (AFHAYA): <http://www.afadhya.com.ar/elhelado.php>