

# SÓN ELS GELATS CASOLANS UNA OPCIOÓ SALUDABLE?

18 agost, 2020

Els gelats són un dels productes més agradables de l'estiu. Però, la majoria s'han convertit en aliments industrials ultra processats. Aquests contenen una gran quantitat de sucres afegits i greixos de baixa qualitat, així com a colorants i aromes per potenciar el color i el sabor. En canvi, els gelats tradicionals són sans, el problema és que la gran majoria dels que prenem no ho són.

Uns dels substituents d'aquests gelats ultra processats són els gelats casolans elaborats amb fruita congelada, làctics, fruits secs, formatges, llet, begudes vegetals, fins i tot xocolata.

Els especialistes de la Fundació Espanyola de Nutrició (FEN) asseguren que, la freqüència amb el que es poden consumir aquests tipus de gelats, depenen en gran manera del tipus d'ingredients que s'utilitzen per a la seva elaboració; si són gelats polos, que exclusivament porten fruites, podem consumir-los una vegada al dia. Aquesta és una forma adequada de consumir fruita i de refrescar-nos, a més de ser una forma diferent de consumir fruita a la qual no estem acostumats. En relació amb els gelats casolans més cremosos amb una major quantitat de matèria grassa, la FEN recomana prendre'ls entre

una i tres vegades per setmana.

Des del punt de vista nutricional, els gelats de base làctia representen una bona opció davant altres dolços, ja que el seu contingut en llet els converteix en font de calci i de proteïnes d'alt valor biològic. Afegir-les fruita, també aporten fibra, i dosis variables de micronutrients com les vitamines i els minerals.

Els millors ingredients

La base d'aquests gelats casolans són les fruites de forma que la millor opció és escollir les fruites de temporada i, depenent del tipus de gelat si és un polo o més cremós escollirem aqueles amb un major o menor contingut en aigua.

Pels més joves, és ideal fer-los només amb fruita triturada, per exemple, mango, papaia o préssec, malgrat que altra alternativa és utilitzar fruits secs mesclats amb plàtan. Altres fruites poden ser: síndria, kiwi o pinya.

Com endolcir els gelats casolans:

Les millors alternatives al sucre per aquests gelats, és la pasta de dàtils conjuntament amb la canyella o la vainilla. Però, hi ha altre altres opcions:

- Mel: Seria un endolcidor natural, malgrat que tingui una càrrega glucèmica. Això dependrà de les necessitats calòriques de cadascú, l'activitat física i patologies que tinguem, podrem utilitzar aquest recurs.
- Estèvia natural: S'aconsella utilitzar la fulla infusionada o bé l'extracte pur.
- Edulcorants o xarops: No és la millor opció, però es poden afegir al principi i anant reduint a poc a poc.

Els aliments a evitar

Des de la FEN recorden que en termes generals s'hi hauria de prescindir dels sucres i aquells ingredients alts en greixos i sucre. S'ha d'evitar el sucre, això aquelles receptes principals haurien de ser amb lactis i altres productes en ensucrats.

El sucre no és que sigui un aliment que hàgim d'eliminar de la dieta, però ha de venir de les fruites i no del sucre que afegim als aliments. Per tant, a l'hora d'elaborar aquest

tipus de gelats millor fer-ho amb fruites que estiguin  
suficientment madura.