





Postre y nutrición multicolor

Helados envasados

(de fresa y vainilla)

Delicioso y refrescante, el helado a todos nos fascina, y aunque no se conoce con exactitud cuándo se produjo el primero de ellos, en nuestros tiempos se comercializa en tantas presentaciones y sabores como podemos imaginar

Es delicioso, eso nadie puede refutarlo. Sus ingredientes son fuente de proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales (los propios de la leche), por lo que es un postre que puede ser nutritivo y compatible con una dieta equilibrada, siempre que su consumo sea moderado.

El helado está hecho a partir del enfriamiento de una mezcla pasteurizada de leche o derivados lácteos, azúcar, agua, grasa, estabilizantes o emulsificantes, que es agitada para incorporar aire, responsable de la consistencia y firmeza que le conocemos, además de que incrementa el volumen del producto.

Su composición varía según sus ingredientes, así como su denominación; es por ello que podemos encontrar helado de crema de leche, helado de leche, helado con grasa vegetal, helado de crema vegetal, helado de yogur, helado con yogur y helado de leche acidificado, como los describe la norma *NMX-F-714-COFOCA-*

LEC-2012. Sistema producto leche – Alimentos – Helados y nieves o sorbetes – Denominaciones, especificaciones y métodos de prueba.

La diferencia entre las denominaciones de los helados en la norma radica en los contenidos y tipos de grasas, aparte de los contenidos mínimos de proteína de leche, ya que mientras los helados de crema de leche o de crema vegetal deben tener un mínimo de 2.5%, los de leche o con grasa vegetal deben tener 1.5% mínimo. Por supuesto, los helados de crema de leche y de leche deben ser elaborados con la grasa propia de la leche (butírica).

Si bien la grasa determina la denominación del helado, también mejora su sabor y textura, entre otras propiedades organolépticas, aunque, ojo, por su origen pueden ser del tipo saturado (las de leche o vegetales de palma o coco) o tener grasas trans (las vegetales hidrogenadas).



El estudio

Analizamos **helados envasados de crema de leche, helados de leche y helados con grasa vegetal**, sabor vainilla y fresa, adquiridos en el Distrito Federal. Para fines comparativos se incluyeron algunos de venta a granel.

Todos los helados fueron sometidos a las mismas pruebas para **verificar sus contenidos de proteína, grasa, carbohidratos y aporte calórico**. Con el fin de determinar si realmente se elaboraron con leche, se precisaron los contenidos de lactosa.

Además, **se tipificó su tipo de grasa**, parte importante para establecer la denominación del producto, para diferenciar los que se elaboran con grasa vegetal de los elaborados con leche.

Se evaluó la calidad sanitaria, pues la calidad de los ingredientes es crítica en ciertas fases de la elaboración; tras la congelación, por ejemplo, los gérmenes supervivientes a una posible incorrecta manipulación y procesamiento pueden permanecer en el alimento.

Se revisó que la información de la etiqueta incluyera denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, tabla nutrimental y contenido neto. También se verificó que la información fuera veraz y no causara confusión.

DURANTE LA ÉPOCA PREHISPÁNICA Y ANTES DE SU INTRODUCCIÓN A LA DIETA FORMAL POR LOS EUROPEOS, EL HELADO SE ELABORABA A BASE DE ESTANCO DE HIELO EN FORMA DE EXPENDIO CONTROLADO POR SER DECLARADO MONOPOLIO DE LA CORONA VIRREINAL



Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, **se incluye el precio promedio por 100 gramos**. Para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

A fin de que conozcas la cantidad que representa una bolita de helado y sepas las calorías que consumes al comerlo, **presentamos el peso promedio de una bola de helado de cada una de las marcas**.

Normatividad

Las normas que se emplearon como referencia en el estudio son las siguientes:

- ➔ **NOM-002-SCFI-2011.** Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
- ➔ **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.
- ➔ **NOM-243-SSA1-2010.** Productos y servicios. Leche, fórmula láctea, producto lácteo combinado y derivados lácteos. Disposiciones y especificaciones sanitarias. Métodos de prueba.
- ➔ **NMX-F-714-COFOCALEC-2012.** Sistema producto leche - Alimentos - Helados y nieves o sorbetes - Denominaciones y métodos de prueba.
- ➔ **Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.**

Ficha técnica

Periodo del estudio

26 de febrero al 15 de abril de 2014

Periodo de muestreo

26 de febrero al 3 de abril de 2014

Marcas analizadas: 25

Pruebas realizadas: 2490



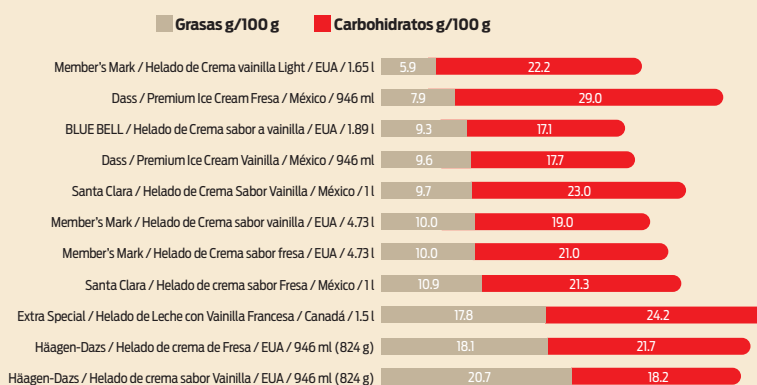
Helados

Helados de fresa



Marca	Häagen-Dazs	Member's Mark	Dass	Santa Clara
Denominación / País de origen	Helado de crema de Fresa / EUA	Helado de Crema sabor fresa / EUA	Premium Ice Cream Fresa / México	Helado de crema sabor Fresa / México
Presentación	946 ml (824 g)	4.73 l	946 ml	1 l
Información comercial	Completa	Completa	No declara grasa mono ni poliinsaturadas en tabla nutricional	Completa
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	57.1	36.4	39.8	36.8
Proteína (g/100 g)	3.9	2.7	2.5	3.4
Contenido energético (kcal/100 g)	265	185	197	197
Composición de ácidos grasos	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
Costo por 100 gramos de producto	\$ 20.09	\$ 3.65	\$ 5.66	\$ 27.18
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

Carbohidratos y grasas en helados



Helados de Vainilla

Marca

Denominación / País de origen

Presentación

Información comercial

Peso de 1 bola de helado promedio (g)

Proteína (g/100 g)

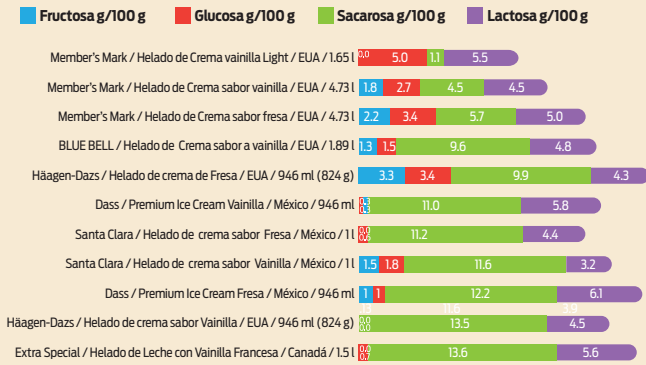
Contenido energético (kcal/100 g)

Composición de ácidos grasos

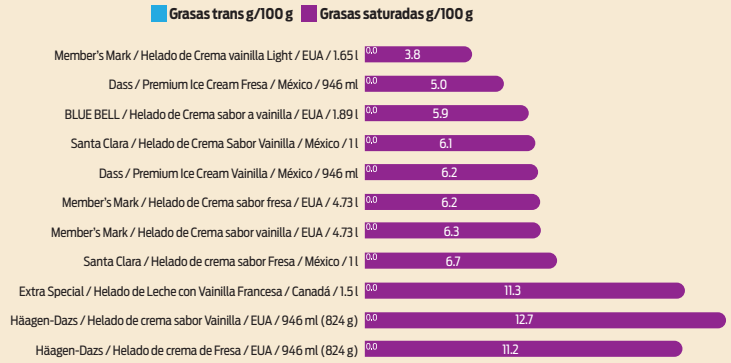
Costo por 100 gramos de producto

Calidad sanitaria

Tipos de azúcares en los helados



Grasas saturadas y grasas trans en helados



Häagen-Dazs	BLUE BELL	Member's Mark	Extra Special	Dass	Santa Clara
Helado de crema sabor Vainilla / EUA	Helado de Crema sabor a vainilla / EUA	Helado de Crema sabor vainilla / EUA	Helado de Leche con Vainilla Francesa / Canadá	Premium Ice Cream Vainilla / México	Helado de Crema Sabor Vainilla / México
946 ml (824 g)	1.89 l	4.73 l	1.5 l	946 ml	1 l
Completa	Completa	Completa	Completa	No declara grasa mono ni poliinsaturadas en tabla nutrimental	Completa
52.7	44.2	46.7	42.2	37.2	46.2
3.8	4.4	2.4	3.7	2.7	2.7
273	169	154	214	167	171
Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica	Característico grasa butírica
\$ 20.17	\$ 9.37	\$ 3.90	\$ 12.00	\$ 6.12	\$ 24.79
Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

Helados de grasa vegetal



Helados de grasa vegetal de **Fresa**

Marca	HOLANDA	Helados Nestlé Classic	HYGEIA	SORIANA	D'Calidad Chedraui
Denominación / País de origen	Helado de grasa vegetal sabor fresa / México	Helado de grasa vegetal sabor a fresa con trozos de fresa / México	Helado de grasa vegetal sabor Fresa / EUA	Helado de leche con grasa vegetal sabor Fresa / México	Helado de Crema Fresa / México
Presentación	1.3 l (720 g)	1.3 l	3.78 l	1 l	1 l
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal. No declara grasa saturada ni azúcares en tabla nutricional
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	48.8	45.2	40.5	40.2	43.2
Proteína (g/100 g)	2.5	1.5	1.7	3.0	1.8
Grasa (g/100 g)	8.7	6.8	7.3	8.3	5.3
Carbohidratos (g/100 g)	25.7	34.2	22.1	30.2	21.3
Contenido energético (kcal/100 g)	191	204	161	207	140
Composición de ácidos grasos	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa butírica y grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
Costo por 100 gramos de producto	\$ 4.39	\$ 3.79	\$ 3.38	\$ 5.13	\$ 4.33
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple



**CUENTAN QUE EL
EMPERADOR ROMANO NERÓN
GUSTABA DE CONSUMIR
UN HELADO ELABORADO
CON HIELO TRAÍDO DE
LAS MONTAÑAS, QUE SE
COMBINABA CON FRUTAS
Y COCCIÓN DE LAS MISMAS**



**LA PALETERA
HELADOS Y NIEVES**

Helado Sabor de Fresa /
México

1 l

Su denominación es
incorrecta, ya que no incluye
que contiene grasa vegetal

41.3

0.9

7.7

27.1

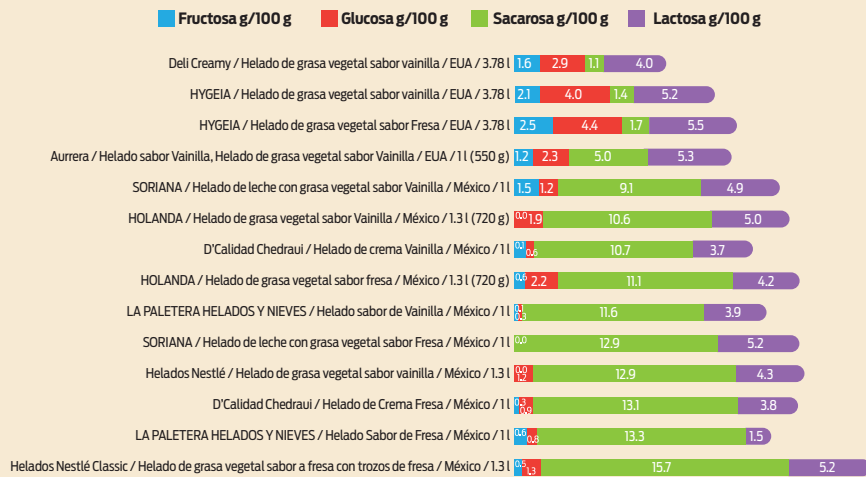
181

Presenta grasa vegetal

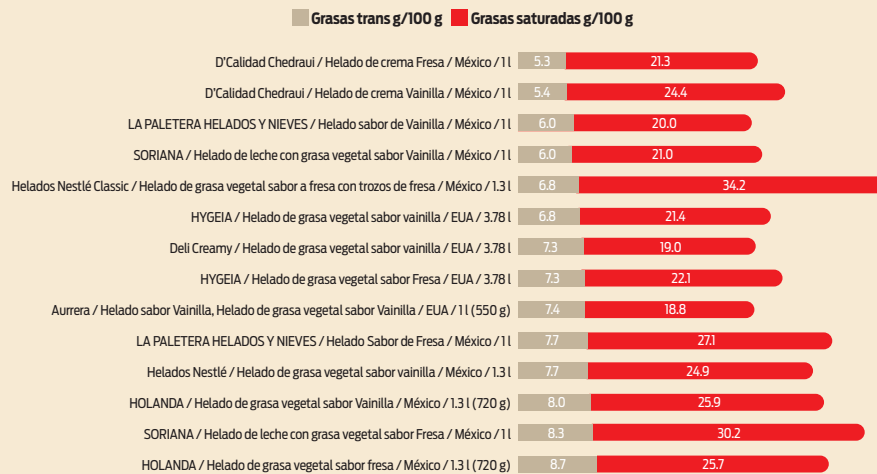
\$ 4.56

Cumple

Tipos de azúcares en helados con grasa vegetal



Carbohidratos y grasas en helados con grasa vegetal



Helados de grasa vegetal



Helados de
grasa vegetal de **Vainilla**



Marca	Aurrera	HOLANDA	Helados Nestlé	HYGEIA	SORIANA
Denominación / País de origen	Helado sabor Vainilla, Helado de grasa vegetal sabor Vainilla / EUA	Helado de grasa vegetal sabor vainilla / México	Helado de grasa vegetal sabor vainilla / México	Helado de grasa vegetal sabor vainilla / EUA	Helado de leche con grasa vegetal sabor Vainilla / México
Presentación	1 l (550 g)	1.3 l (720 g)	1.3 l	3.78 l	1 l
Información comercial	Completa	Completa	Completa	Completa	Completa
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	44.6	50.8	38.7	41.1	40.8
Proteína (g/100 g)	2.4	2.5	2.2	2.2	2.8
Grasa (g/100 g)	7.4	8.0	7.7	6.8	6.0
Carbohidratos (g/100 g)	18.8	25.9	24.9	21.4	21.0
Contenido energético (kcal/100 g)	151	185	177	156	149
Composición de ácidos grasos	Presenta grasa vegetal y grasa butírica	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa butírica y grasa vegetal
Costo por 100 gramos de producto	\$ 4.09	\$ 4.58	\$ 6.01	\$ 3.53	\$ 5.49
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple	Cumple

EL APORTE CALÓRICO POR CADA 100 GRAMOS (CENTRE DOS O TRES BOLAS) DE HELADO ESTÁ ENTRE 114 Y 273 CALORÍAS



Grasas saturadas y grasas trans en helados con grasa vegetal



Deli Creamy	D'Calidad Chedraui	LA PALETERA HELADOS Y NIEVES
Helado de grasa vegetal sabor vainilla / EUA	Helado de Crema Vainilla / México	Helado Sabor de Vainilla / México
3.78 l	1 l	1 l
Completa	Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal. No declara grasa saturada ni azúcares en tabla nutricional	Su denominación es incorrecta, ya que no incluye que contiene grasa vegetal
42.1	39.3	39.5
1.8	1.5	1.5
7.3	5.4	6.0
19.0	24.4	20.0
149	114	124
Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
\$ 4.09	\$ 4.74	\$ 5.03
Cumple	Cumple	Una muestra tuvo más coliformes de los permitidos



El helado es, en esencia, un conjunto de pequeños cristales de agua o líquido congelados; su consistencia la determina el tamaño de sus cristales de hielo. Es por ello que para elaborar la nieve —ya sea batiendo a mano cada determinado tiempo, agitando con recipientes sumergidos en hielo y sal, o utilizando batidoras con compresores—, implica que conforme la mezcla se vaya congelando, se agite para evitar que se formen cristales grandes, es decir, trozos de hielo. El constante movimiento durante la refrigeración permite no sólo que todo el líquido se congele en pequeños cristales, sino que se vuelva una mezcla “airosa”; ambos le dan la característica suave y cremosa al helado

Helados a granel y light



Helados a **Granel**

Marca	Sin Marca	Sin Marca
Denominación	Helado de Fresa	Helado de Vainilla
Presentación	A granel	A granel
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	45.0	47.7
Proteína (g/100 g)	1.34	1.79
Grasa (g/100 g)	5.72	9.53
Carbohidratos (g/100 g)	24.41	24.67
Contenido energético (kcal/100 g)	154	192
Perfil de azúcares (g/100 g)	Fructosa	0.56
	Glucosa	0.58
	Sacarosa	14.57
	Lactosa	2.16
Composición de ácidos grasos	Presenta grasa vegetal	Presenta grasa vegetal
Costo por 100 gramos de producto	\$ 9.65	\$ 9.83
Grasas trans (g/100 g)	1.39	2.41
Grasas saturadas (g/100 g)	1.68	2.64
Calidad sanitaria	Cumple	Cumple

Helados de **Vainilla** light

Marca	Member's Mark
Denominación / País de origen	Helado de Crema vainilla Light / EUA
Presentación	1.65 l
Información comercial	Completa
Peso de 1 bola de helado promedio (g)	43.5
Proteína (g/100 g)	3.9
Contenido energético (kcal/100 g)	157
Composición de ácidos grasos	Característico grasa butírica
Costo por 100 gramos de producto	\$ 7.83
Calidad sanitaria	Cumple

RECUERDA QUE EL LÍMITE DE INGESTA DIARIA DE AZÚCAR SUGERIDO POR LA OMS ES DE 12 CUCHARADITAS (90 g) DE AZÚCAR AL DÍA; PERO RECOMIENDA REDUCIR LA INGESTA DIARIA DE AZÚCAR A LA MITAD: SÓLO 6 CUCHARADITAS DIARIAS (45 g)¹



¹BBC Mundo. (5 de marzo de 2014). "La OMS recomienda reducir a la mitad la cantidad de azúcar en la dieta". BBC Mundo. Consultado el 7 de mayo de 2014, en http://www.bbc.co.uk/mundo/ultimas_noticias/2014/03/140305_ultnot_azucar_salud_amv.shtml

DATOS HELADOS

¿Se te antojan?

- EL RECONOCIDO CHEF INGLÉS HESTON BLUMENTHAL SIRVIÓ DE POSTRE DURANTE VARIOS AÑOS, EN SU RESTAURANTE THE FAT DUCK, UN HELADO DE HUEVOS CON TOCINO, QUE SE DICE TUVO MUCHO ÉXITO



- EN JAPÓN SE PUEDE ENCONTRAR HELADO DE PESCADO, ANGUILA, CACTUS, PULPO, CAMARÓN, MOSTAZA, ENTRE OTROS



- EN MÉXICO LOS HAY DE AGUACATE, MEZCAL, CHAMOYADA, SAL DE MAR, CHOCOLATE CON PIMIENTA Y NO PUEDEN FALTAR LOS QUE AÑADEN LICORES COMO TEQUILA O MEZCAL



- EN OTRAS PARTES DEL MUNDO LOS HAY DE CURRY, FRESAS BALSÁMICAS, ESPAGUETI CON QUESO, SALSA TABASCO Y DE CARBÓN AROMATIZADO

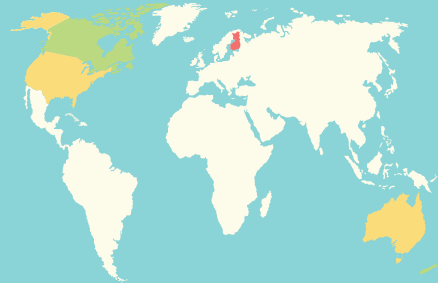
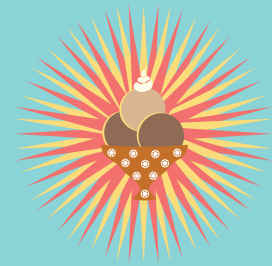


EL ORIGEN DEL HELADO UNOS SE LO ATRIBUYEN A PERSIA, OTROS AFIRMAN QUE SE CREÓ EN CHINA



El helado más caro del mundo²

LO SIRVE EL RESTAURANTE SERENDIPITY 3, EN NUEVA YORK, CUESTA **25.000 DÓLARES**, ES ELABORADO CON 28 TIPOS DE CACAO DE 14 DIFERENTES PAÍSES, CUBIERTO POR UNA LÁMINA DE 5 GRAMOS DE ORO COMESTIBLE DE 23 QUILATES Y PRESENTADO EN UNA COPA CHAPADA EN ORO DECORADA CON DIAMANTES



Países más heladeros (LITROS PER CÁPITA AL AÑO)³

AUSTRALIA 17.9
 NUEVA ZELANDA 15.8
 ESTADOS UNIDOS 14.2
 FINLANDIA 12.5
 CANADÁ 10.5

EN MÉXICO SÓLO CONSUMIMOS 1 LITRO PER CÁPITA AL AÑO!



LA MEJOR TEMPERATURA PARA SERVIR EL HELADO ES ALREDEDOR DE

-7 °C, Y LA DE CONSERVACIÓN ES DE **-17 °C**



SE CREE QUE MARCO POLO, EN SUS VIAJES POR EL ORIENTE (SIGLOS XIII Y XIV), DOCUMENTÓ LAS TÉCNICAS CHINAS PARA ELABORAR HELADO CON LECHE Y LAS INTRODUJO A ITALIA, POR ESO EL GELATO ES TAN POPULAR EN ESTE PAÍS. SE LE ATRIBUYE A CATALINA DE MÉDICI, LA DIFUSIÓN Y EXPANSIÓN DEL CONSUMO DE HELADO AL RESTO DE EUROPA, EN EL SIGLO XVI

Fuente: José Luis Muñoz Gili, aficionado y experto en helados

²Según el libro Guinness Records.

³Estadísticas de consumo a nivel mundial <http://www.mundohelado.com/helados/estadisticas.htm>

NO OLVIDES

Conservar adecuadamente los helados:

Si ya sabemos que el helado es un alimento muy calórico y fuente de grasas, su consumo moderado tal vez nos permita tener por varios días producto fresco en nuestro refrigerador. Siendo así, te damos algunas recomendaciones básicas para que permanezca listo para consumirse el tiempo que decidas mantenerlo en el congelador de casa:

- 1 El helado es de las últimas cosas que debes comprar antes de ir a casa. Una vez ahí, debe ser de los primeros productos en entrar al refrigerador.
- 2 De ser posible, usa bolsas o cajas térmicas, como hieleras, para transportar el helado.
- 3 La temperatura ideal del refrigerador para mantener el helado es de -18° centígrados o menos.
- 4 Como con todos los productos que compras, revisa su etiqueta para conocer los detalles de su composición e ingredientes; ahí también figura la fecha de caducidad, el modo de conservación y los ingredientes.
- 5 Antes de servir, el helado debe atemperarse, por lo que es importante sacarlo del congelador unos minutos antes para que llegue a la mesa con una temperatura óptima de consumo.



6 Como consecuencia del punto anterior, hay que intentar sacar a la mesa la cantidad justa de helado para evitar que pase tiempo de más fuera del refri y sufra alguna contaminación.

7 Para congelar de nuevo el helado hay que hacerlo en envases cerrados y en un congelador limpio y preferentemente sin placas de hielo, ya que estas aumentan las probabilidades de contaminación.



Bridget Jones tenía razón

Según notas de prensa de noviembre pasado, un estudio realizado en Londres por la Antica Gelateria del Corso y avalada por neurocientíficos del Instituto de Psiquiatría de Londres encontró que **el helado transmite una sensación de bienestar psicofísico**, trae recuerdos de la infancia y emociones, reduciendo así el nivel de estrés y angustia, produciendo el mismo placer que cuando escuchas tu música favorita.

El estudio arrojó además que el helado con sabor a chocolate ayuda a subir la moral, el de cereza y pistacho permite relajarse, el de café o tiramisú renueva energías y el de vainilla es ideal para reconfortarse después de un día difícil. A partir de los resultados obtenidos, se recomienda el consumo de helados especialmente a personas mayores de 40 años, a modo de recompensa por las victorias diarias, y a los adolescentes, para relajarse ante sus constantes cambios emocionales.

El mito de la garganta enferma

* Con infección en la garganta, ¿es verdad que comer helado o tomar líquidos fríos ayuda a mejorar más pronto?

Lo ideal es tomar líquidos fríos o a temperatura ambiente, así es. La comida caliente puede irritar la garganta adolorida.

* Evita jugos que tengan picantes agregados o sean altos en contenido ácido como el jugo de naranja, limón, uva o tomate. Intenta beber un consomé o un caldo salado, porque la sal puede ayudar aliviando el dolor de garganta.

* Comer un helado puede ser menos doloroso. Mastica hielo o helado de agua para que tu garganta esté húmeda y fresca. Elige líquidos que también provean nutrientes, como jugos de fruta o vegetales, te, y evita refrescos y café.





Resultados y conclusiones

- ▶ En general, todos los helados analizados cumplieron con la norma de referencia *NMX-F-714 COFOCALEC-2012*
- ▶ Ya que la leche las contiene por naturaleza, **las grasas saturadas están presentes en los helados analizados**; sin embargo, también las encontramos en los elaborados con grasa vegetal, en mayor o menor cantidad, dependiendo de la marca (ver tablas)
- ▶ Según cada fabricante, el contenido de carbohidratos va de **5.3 a 20.7 gramos por 100 gramos** de helado, dato a considerar cuando se consume en exceso, ya que las altas cantidades de hidratos de carbono (sobre todo por la presencia mayoritaria de la sacarosa) se almacenan en el cuerpo en forma de grasa
- ▶ Uno de los productos **a granel** no cumple con los contenidos mínimos de proteína que solicita la *NMX-F-714-COFOCALEC-2012* para venderse como helado
- ▶ El producto **LA PALETERA HELADOS Y NIEVES / Helado Sabor de Vainilla / México / 1 l** presentó más coliformes totales de los permitidos por la norma sanitaria, que establece un máximo de 100 unidades formadoras de colonia por gramo de alimento. El dato es indicador de un mal manejo sanitario
- ▶ En cuanto a requisitos de etiquetado, la marca **D'Calidad Chedraui / Helado de Crema Vainilla / México / 1 l** y **LA PALETERA HELADOS Y NIEVES / Helado Sabor de Vainilla / México / 1 l** tienen su denominación incorrecta, pues no incluyen que contienen grasa vegetal. Algunas otras marcas presentan falta de información respecto de lo que solicita la norma en cuanto a la tabla nutricional
- ▶ El **aporte calórico** por cada 100 gramos (entre dos o tres bolas) de helado está entre **114 y 273 calorías**, dependiendo de cada marca
- ▶ El producto **Helado de Crema Vainilla Light**, de la marca **Member's Mark**, aporta 157 calorías, pero existen otras marcas sin ostentarse como light con aportes calóricos menores o similares



Recomendaciones

- ▶ Recuerda que en el mercado se comercializan diferentes tipos de helado: elaborados con grasa de leche o con grasas vegetales. Lee la etiqueta y elige aquel que vaya de acuerdo con tus gustos y necesidades
- ▶ Antes de adquirir un helado, verifica que esté congelado y se encuentre bien cerrado
- ▶ Es de suma importancia que leas las etiquetas y revises las tablas nutrimentales, principalmente el aporte energético, teniendo en cuenta el tamaño de las porciones para no llevarte sorpresas. Ten presente que también existen los helados light, los cuales, aunque tienen un aporte energético inferior respecto de su marca convencional, comparado contra otras su aporte calórico puede ser similar o incluso mayor
- ▶ Aunque el helado es rico en grasa y azúcares, hay que considerar que estos alimentos son propiamente un postre y no forman parte de los alimentos básicos de la dieta. Recuerda que ningún alimento por sí solo engorda; lo más importante es encontrar el balance energético global, es decir, considerar las calorías que se consumen y las que se gastan según las actividades que se realizan

Resumen

Los más grasosos:

- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor Vainilla 20.7 g/100 g
- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 18.1 g/100 g
- ▶ **Extra Special** Helado de Leche con Vainilla Francesa 17.8 g/100 g



Los que contienen más azúcar:

- ▶ **Helados Nestlé Classic** Helado de grasa vegetal sabor fresa con trozos de fresa 22.7 g/100 g
- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 20.9 g/100 g
- ▶ **Dass** Premium Ice Cream Vainilla 20.3 g/100 g



Los más densamente calóricos:

- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor vainilla 273 kcal/100 g
- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 265 kcal/100 g
- ▶ **Extra Special** Helado de Leche con Vainilla Francesa 214 kcal/100 g



Los que más pesan (por bola de helado):

- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 57.1 g
- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor vainilla 52.7 g
- ▶ **HOLANDA** Helado de grasa vegetal sabor vainilla 50.8 g



Los más proteicos:

- ▶ **BLUE BELL** Helado de Crema sabor a Vainilla 4.4 g/100 g
- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema de Fresa 3.9 g/100 g
- ▶ **Häagen-Dazs** Helado de crema sabor vainilla 3.8 g/100 g



Su precio oscila entre los \$ 27.18
y los \$ 3.38 pesos por cada 100 g

Hasta 20.7% de su peso es grasa y hasta 22.7% es azúcar