



DÉCIMOS EN EL MUNDO

# El placer de un buen helado ubica a Chile entre los de mayor consumo

LUIS GONZÁLEZ | La Serena

El verano es sinónimo de helados. Una de las alternativas de postre más elegidas y consumidas por los chilenos grandes y chicos a la hora de capear las altas temperaturas. Se estima que por habitante se consumen 11 litros en promedio anual, siendo el país que lidera el consumo en Latinoamérica y décimo a nivel mundial según la Asociación Internacional de Productos Lácteos (IDFA).

Durante el pasado 2024, el consumo de helado aumentó un 65%, debido a la variedad de sabores y el incremento de las temperaturas, desde los tradicionales hasta aquellos de elaboración vegana que lo hacen una alternativa irresistible para muchas personas a la hora de refrescarse. Cuando marcaban las doce del día en las calles de La Serena, el termómetro marcaba 21 grados, suficientes como para darse un gustito disfrutando los múltiples sabores en los tradicionales conos.

Una de ellas fue, la mendocina María Masselli, que se encontraba saliendo desde una gelatería para capear el sol al mediodía en la zona, "elegí un helado de piña porque sacia la sed, hoy hace mucho calor hoy en comparación a los días anteriores".

Para una pareja de adultos mayores que estaban sentados en una de las bancas de la Plaza de Armas de La Serena, cuando sube la temperatura, tomarse un helado ayuda bastante, "hoy hace bastante calor, así que compramos helados para descansar un momento. Salimos temprano de la casa, así que para refrescarme preferí un helado".

## LA VOZ DE LOS ESPECIALISTAS

Frente a esta creciente e irresistible fuerza que despierta disfrutar de la variedad de sabores que explotan en tu boca, la pregunta que surge es si el helado realmente logra saciar la sed.

11

litros de helados al año consumen los chilenos, ubicándose en el décimo lugar en el mundo y el primero de latinoamérica.



LUIS GONZÁLEZ

El helado es un placer culpable de los chilenos que se ubican en los top 10 mundiales en su consumo. Profesionales y nutricionistas, sin embargo, sugieren consumo de agua.

## La temporada estival se asocia directamente con disfrutar de un sabroso y gélido lácteo. No importa la hora, día o noche, sin embargo, ¿realmente sacia la sed? Especialistas en nutrición responden a esta consulta y recomiendan otras alternativas para no deshidratarse.

Para la jefa de Nutrición y Dietética del Hospital de La Serena, Paula Prieto, en estos días calurosos, "el helado no sacia la sed, y tampoco sustituye a la comida ni al agua, debido a los altos niveles de azúcares que contiene, por el contrario, en vez de saciar la sed, la aumenta".

En tal sentido, la especialista, explicó que sus ingredientes como el azúcar termina generando más sed en el organismo de una persona, "el helado por su composición, pese a que contiene agua, tiene un alto contenido de azúcares los cuales en nuestro organismo generan un efecto contrario, favoreciendo la eliminación de agua lo que produce que aumente la necesidad de reponer la pérdida de líquidos, y por ende aumente la sensación de sed. Es importante destacar que esto no solo sucede con los helados, también

ocurre con el consumo de bebidas, jugos y alimentos con alto contenido de azúcares".

Para Angélica Henríquez, nutricionista del Departamento de salud estudiantil de la Universidad de La Serena, el helado puede llegar a saciar la sed dependiendo, "de los ingredientes con que está elaborado. Nuestro mejor hidratante y termo regulador es el agua, por lo tanto, si queremos sentirnos hidratados y también capear un poco el calor siempre será mejor estar hidratado en base a la ingesta de agua", aclara.

La profesional sostiene que durante esta época de verano, es esperable que la comunidad consuma más este tipo de postres, "es normal que vayas caminando por la calle y veas una persona disfrutando de un helado y se te antoje ir a tomar helado,

es algo esperable que suceda, es considerarlo como una alimentación de verano, aunque hay que intentar hacerlo coincidir en buenos horarios de alimentación".

## OTRAS ALTERNATIVAS

Ambas especialistas, coinciden que hay otras alternativas más saludables a la hora de saciar la sed, desde el consumo de frutas, bebidas naturales que ayudan a disfrutar de una rica preparación.

En tal sentido, Angélica Henríquez recomienda el consumo de frutas como "la sandía, los melones, los duraznos que tienen mucho contenido de agua por lo tanto contribuye bastante a la hidratación y también nos aporta mucha fibra lo cual hace que el impacto del azúcar de esas preparaciones no sea tan abrupta y tan negativa a nuestro cuerpo y metabolismo".

Similar orientación entrega Paula Prieto, al destacar que el agua es clave para saciar la sed, "considerando que nuestro cuerpo está compuesto principalmente de agua, es ese porcentaje el que debemos reponer en caso de deshidratación. La sed es un signo de deshidratación, por lo tanto: agua, agua saborizada naturalmente, sin azúcares, frías o con hielo para dar una sensación más refrescante".