

Dulces tentaciones bajo cero

La frecuencia y el tipo de helado que consumes son claves para que puedas deleitarte con sus deliciosos sabores sin remordimientos.

Los helados se han convertido en el postre predilecto para muchas personas, y no es para menos, sus llamativos colores, las decoraciones y los exquisitos sabores hacen que niños, jóvenes y adultos disfruten de esta combinación de frío y dulce.

Durante años, hemos pensado que no era recomendable incluir helados en nuestra alimentación, por la gran cantidad de calorías que estos contienen. Sin embargo, en la actualidad puedes disfrutar del irresistible placer de comer un helado sin arrepentimientos, siempre y cuando cuides la frecuencia del consumo y el tipo de helado que escojas.



Fotos: Carlos Osejo. La producción realizada en Hotel Hilton Colón. Modelos: Denisse Rodríguez y Francisca Martínez. CN Modelos.



Festival del helado

Semillas, dulces, chocolates y frutos secos acompañan los deliciosos helados que podrás disfrutar durante este verano, con motivo de este festival. Las especialidades de la casa son: la copa selva negra, la banana de sal y pimienta, la copa de enamorados, la copa tradición y la copa selva blanca. Además, si lo deseas, puedes prepararte tu propio helado y combinar los sabores y la decoración que desees.

Lugar: Hilton Colón Quito (Deli Sal y Pimienta)
Hora: de 10:00 a 20:00.
Precio aprox: \$1,50 y \$5.

Claves del sabor...

- ✓ Los helados de hoy en día tienen menos azúcar y sal. Aportan proteínas, energía y mucho calcio. Los que tienen como base la leche aportan los mismos nutrientes que ésta.
- ✓ Si consumes helados con moderación no aumentarás de peso. La sustitución de ingredientes clásicos por otros más ligeros como la leche desnatada, edulcorantes artificiales, la eliminación de la glucosa, gluten y lactosa, convierten a esta alimento en apto para todos.
- ✓ Los helados de chocolate contienen sustancias que actúan sobre el sistema nervioso produciendo endorfinas, que provocan una reducción del estrés y la ansiedad, cambiando por una sensación de bienestar.
- ✓ Las grasas presentes en los helados son por lo general de origen animal, por lo que aumentan el nivel de colesterol si se consumen en exceso. Los helados de crema contienen de 5 a 22 g (alto) por cada 100 g de helado, los de leche 3 a 6 g (moderado), mientras que los sorbetes y helados de agua menos de 1 g de grasa.