

IL GELATO

*Il gelato è nato come una raffinata ghiottoneria, un prodotto voluttuario riservato ai giorni di festa, oppure un premio per il buon comportamento dei ragazzi; soltanto da pochi anni ha recuperato la sua completa identità di alimento, **ricco di ben definite proprietà nutrizionali** di cui possono giovare tutti.*

L'apporto energetico e nutritivo di un gelato a base di latte è inferiore o al massimo può corrispondere a quello degli spuntini: dalla merendina a un toast.

*La composizione può essere notevolmente diversa ed è intuitivo che i gelati a base di frutta contengono prevalentemente zuccheri, pochissimi grassi e poche proteine; perciò hanno **un contenuto calorico più basso** (meno di 150kcal/100gr) rispetto ai gelati a base di cioccolato, crema e altri ingredienti grassi (mediamente circa 250kcal/100gr).*




*Anche il classico cornetto avrà sempre meno calorie di qualsiasi tipo di dolce solido, dato che nei gelati **il contenuto di acqua costituisce almeno***

il 50-65% e questa non fornisce direttamente energia.

I gelati, soprattutto quelli alla frutta, sono rapidamente assimilabili: per questo motivo molti atleti hanno adottato il gelato nelle loro diete e in particolare nel pasto antecedente la gara o come razione di attesa.

Il classico cornetto può rappresentare un'alternativa per la merenda. Al riguardo è bene sapere che il formato più comune, da 75g, apporta 245kcal, ovvero il 10% della quota calorica giornaliera. Le proteine sono di buona composizione perché derivano dal latte, ma si tratta solo di pochi grammi (3,2) e coprono non più del 4% della quota raccomandata, mentre i grassi di un cornetto sono ben 15,4g: la stessa che si può ricavare da 100g di mozzarella o da 50gr di affettato.

ARTIGIANALI. UN'AUTENTICA BONTÀ

100 g di gelato alla fragola 170-180 kcal 3-4 g di proteine 8-10 g di grassi 25-30 g di carboidrati		100 g di gelato al torroncino 230-240 kcal 3-4 g di proteine 10-15 g di grassi 35-40 g di carboidrati		100 g di gelato al cioccolato 240-250 kcal 3-4 g di proteine 10-15 g di grassi 35-40 g di carboidrati	
100 g di gelato alla crema 240-250 kcal 3-4 g di proteine 10-15 g di grassi 35-40 g di carboidrati		100 g di gelato al limone 170-180 kcal 3-4 g di proteine 8-10 g di grassi 25-30 g di carboidrati		100 g di gelato allo zabaione 250-260 kcal 4-5 g di proteine 10-15 g di grassi 35-40 g di carboidrati	

I gelati artigianali rappresentano uno dei capisaldi della nostra tradizione pasticceria e oggi sono anche igienicamente sicuri perché soggetti a rigidi controlli sanitari.

IN COLLABORAZIONE CON
DOTT.SSA MARCELLA CAV
SPECIALIZZATA IN DIETISTICA

