

Gelato fuori, buono dentro.



Associazione Italiana
Industrie Prodotti Alimentari



GRUPPO PRODOTTI PER GELATO

A ciascuno il suo gusto, basta saper scegliere!

È stata condotta da una delle più prestigiose Università italiane una ricerca su alcuni campioni di gelato artigianale ai gusti di cioccolato, crema, nocciola, fragola, limone, frutti di bosco per verificarne la composizione.

ALLA FRUTTA O ALLA CREMA?

Un gelato può essere uno **snack leggero** o una **merenda nutriente**.
Dipende dai gusti...

I **gelati alla frutta** sono meno energetici di quelli a base latte, contengono zuccheri semplici, come il glucosio, saccarosio e maltosio, e sono facilmente digeribili e a rapido assorbimento.

Un gelato alla frutta fornisce una carica di energia senza appesantire, che si smaltisce velocemente durante un allenamento sportivo o un gioco movimentato.

E ancora, si ritrovano **vitamina C** nel gelato di fragola e limone, e **sostanze antiossidanti**, che si oppongono alla formazione dei radicali liberi, in quello ai frutti di bosco.

I **gelati a base latte** contengono, invece, una buona quantità di **vitamina A**, **vitamina B2** e una discreta percentuale di **calcio**, elementi essenziali per l'organismo, soprattutto nei soggetti in età di crescita e sviluppo e negli anziani.

Il gelato a base latte è più nutriente del gelato alla frutta, perché nella sua composizione risultano esserci proteine, carboidrati/zuccheri, grassi, fibra. Combinato insieme a della frutta fresca può essere un valido sostituto di un pasto leggero.

IL CONFRONTO CON ALTRI ALIMENTI *

Il gelato artigianale, paragonato alla maggior parte dei dessert, contiene **molte meno calorie** a parità di quantità. L'apporto energetico di un tiramisù, per esempio, è tre volte superiore a quello di una coppa di gelato a base latte e sei volte rispetto a un sorbetto alla frutta.

100 g di gelato alla crema contengono circa 220 calorie e 100 g di gelato alla frutta poco più di 100, mentre 100 g di cioccolata fondente ne contano 542, le fette biscottate 390, la crema alla nocciola 530, la crostata di marmellata dalle 340 alle 410, le merendine dalle 350 alle 460, a seconda che siano fatte con marmellata o con pan di spagna.

* Fonte AIIPA