





HELADOS

Los helados son productos muy recomendables por su elevado valor nutritivo dado su contenido en azúcares, proteínas y grasa.

VALOR NUTRITIVO POR 100 gr.

Energía	204 Kcal.
Proteínas	4,5 g
Lípidos	10,1 g
Hidratos de Carbono	24,5 g
Calcio	150 mg
Hierro	0,2 mg
Magnesio	13 mg
Cinc	0,4 mg
Tiamina	0,05 mg
Riboflavina	0,14 mg
Acido fólico	2 mg
Vitamina A	48 mg

La pasteurización en el proceso de fabricación y la conservación a temperaturas inferiores a -18° C, garantizan unas condiciones microbiológicas adecuadas, no siendo frecuentes las intoxicaciones producidas por el consumo de los mismos.

Recomendaciones

No compre helados que no presenten un grado de congelación suficiente, ni aquellos que se encuentren en envases sucios o rotos. Lea atentamente el etiquetado de los productos envasados, prestando especial atención a la fecha de consumo preferente. Adquiera estos productos en establecimientos fijos o de temporada, que le ofrezcan suficientes garantías de higiene.

 **madridEtsalud**

INSTITUTO DE SALUD PÚBLICA