

# El helado:

El hombre siempre ha buscado maneras de calmar el calor mediante alimentos.

Este invento culinario se le atribuye a los chinos, ya que hace 4000 años preparaban una especie de crema a base de arroz, especias, hielo compactado y leche, la cual, debido a la escasez y complejidad para conseguir los ingredientes, sólo era consumido por las clases altas.

Según estudios, el helado hace que nuestro cuerpo libere endorfinas y nos permita sentirnos más felices, ya que reduce nuestro nivel de dolor físico y emocional.

También quita la angustia y produce el mismo placer que escuchar tu canción favorita. El helado, además, aporta una fuerte cantidad de vitamina B, calcio y proteínas.

Con el avance tecnológico y el éxito en su consumo, el helado ha ido evolucionando hasta convertirse en lo que es hoy en día; delicioso postre de sabores y

Este riquísimo postre es excelente para ser utilizado en ancianos.