



## La ciencia de los helados: descubre con Lidl por qué pueden hacernos tan felices



**Más allá del sabor o del frescor, los helados nos proporcionan una combinación de sensorialidad, neuroquímica y emociones que se activan en nuestro cerebro cada vez que los saboreamos.**

**Lidl presenta su gama de 100 helados para este verano, más irresistible, crujiente y deliciosa que nunca, con sabores para derretirse a partir de 1,99 euros.**

**Madrid, 16 de julio de 2025.-** Hay sonidos y sensaciones que nos recuerdan inevitablemente al verano: el sonido de las olas del mar, el olor a fotoprotector, las risas entre familia y amigos, o algo tan simple como el **crujido de un helado**. Estos pequeños detalles despiertan nuestras emociones y evocan nuestros recuerdos, trasladándonos a momentos y sensaciones.

Para convertir el acto de comer un helado en toda una **experiencia multisensorial**, Lidl te trae este verano un surtido de **100 helados** distribuidos entre sus dos marcas **Gelatelli** y **Bon Gelati**, que destacan por su excelente relación calidad-precio. **Texturas cremosas, coberturas que crujen y una amplia variedad de sabores** son algunas de las características principales de la propuesta de Lidl, que abarca desde sabores en tendencia como el pistacho y la masa de galletas, hasta sabores tropicales como el maracuyá, sin olvidar los sabores clásicos como el chocolate, el caramelo y la tarta de queso, entre muchos más.



La cadena ofrece también **numerosos formatos** como conos, paletas, sándwiches y tarrinas, así como **opciones sin azúcares añadidos**. Además, en el surtido de helados de Lidl no puede faltar la **popular gama High Protein**, recetas altas en proteínas y con un bajo nivel de calorías disponibles en formato tarrina y barrita helada. Todo ello, **disponible a partir de 1,99 euros** y pensado para satisfacer todos los paladares, incluso los más exigentes.

## La relación entre el consumo de helados y la felicidad

¿Alguna vez te has preguntado por qué comer un helado nos aporta una **innegable sensación de felicidad**? No es casualidad ni solo cuestión de gusto: la **ciencia** ha ido desentramando las razones detrás de esa explosión de placer que sentimos con cada bocado y cada cucharada.

Desde un punto de vista nutricional, **el helado es un alimento rico en triptófano**, un aminoácido esencial presente en los productos lácteos, base de la mayoría de los helados. Según la Clínica Universidad de Navarra, el triptófano cumple con un papel crucial en la producción de **serotonina**, popularmente conocida como “**la hormona de la felicidad**”, un neurotransmisor **clave para el bienestar emocional y mental**, ya que se ha demostrado que niveles adecuados de serotonina están relacionados con una mayor sensación de bienestar y una mejora del estado de ánimo.

Por otro lado, el **dulzor del sabor del helado** también tiene un efecto fisiológico que contribuye a esa sensación de felicidad. Estudios científicos han demostrado que el consumo moderado de los sabores dulces estimula la **liberación de endorfinas**, neurotransmisores responsables de la **sensación de placer y bienestar** que activan un circuito de recompensa en el cerebro.

Pero eso no es todo. La **neurogastronomía** recalca que el disfrute de un alimento no depende únicamente del sabor, sino de una combinación de **estímulos sensoriales**. Charles Spence, experto en esta ciencia de la Universidad de Oxford, explica que factores como el **sonido**, la **textura**, la **apariencia visual** y el **aroma** trabajan en unísono para enriquecer y amplificar el placer de comer helado.

El helado es un claro ejemplo de ello. Según estudios de la Universidad de Sussex, cuando consumimos este alimento se **activan múltiples sentidos al mismo tiempo**. El sabor dulce, el frío, el crujido de la cobertura y la forma en la que el helado se derrite en la boca son sensaciones que envían señales al cerebro que **intensifican nuestra respuesta emocional y generan un placer subjetivo** mucho mayor que el que producen otros alimentos.

En este sentido, el **aroma** del helado tiene un papel fundamental. El olfato está directamente conectado con el **sistema límbico, responsable de las emociones y la**



**memoria**, lo cual explica por qué algunos olores pueden evocar en nosotros recuerdos y emociones. Por este motivo, el mero acto de oler un helado puede teletransportarnos a nuestra infancia o a recuerdos de veranos pasados, despertando emociones positivas.

En definitiva, no es solo el sabor lo que nos hace felices cuando comemos un helado, sino una **combinación de estímulos sensoriales** que juntos crean una experiencia envolvente y placentera difícil de igualar.

## Lidl te trae los sabores del verano



Para poder acercarte el placer de disfrutar de un delicioso helado, el surtido de Lidl para este año incluye propuestas como el **helado Bon Gelati sabor vainilla Bourbon** (4,99 euros la tarrina), que este año ha obtenido una doble distinción en una cata a ciegas con 200 consumidores elaborada por un laboratorio independiente: **“Preferencia sensorial”**, por su sabor seductor y agradable sensación en la boca, y **“preferencia sabor-precio”**, que reafirma su valor excepcional. Este producto es, por ello, una opción

perfecta para embarcarse en la experiencia multisensorial de consumir un helado.

Otra opción perfecta para degustar es el **icónico almendrado de chocolate con leche Bon Gelati** de Lidl (3,19 euros el pack de 6), un helado que proporciona una auténtica sensación crocante que está presente en cada mordisco y proporciona una auténtica explosión de felicidad. Elaborado con una **crujiente cobertura de chocolate con leche y trocitos de almendras y relleno de un cremoso helado sabor a vainilla**, este helado es ya uno de los favoritos de los consumidores, destacando también por su excelente relación calidad-precio.



Respondiendo a las tendencias en sabores, así como a las preferencias de sus consumidores, Lidl también ha lanzado para este verano el **nuevo Gelatelli de pistacho y chocolate blanco** (2,99 euros el pack de 4), que cuenta con una **cobertura de chocolate blanco con trocitos de pistacho rellena de una fina capa de sirope de chocolate y de un cremoso helado de pistacho**. Una propuesta que llega en pleno furor por este fruto seco y que

promete agotarse rápidamente.

Y para los amantes de los sabores nostálgicos, Lidl ha relanzado este año sus virales **helados de caramelos Pez**





con sabor a fresa y a limón (1,99 euros el pack de 4 paletas), que contienen el **sabor original de los populares caramelos con dispensador**. Una propuesta con la que los consumidores podrán poner en práctica la respuesta del sistema límbico, evocando los recuerdos y emociones de su niñez.

Finalmente, Lidl ha puesto a disposición de sus consumidores un año más un **amplio surtido de sabores disponibles en formato tarrina**, que abarcan algunos favoritos como el helado de **chocolate belga** y el de **turrón de Jijona** (ambos por 2,99 euros), que cuenta con trocitos crujientes de esta delicia alicantina en su interior, así como recetas de estilo americano como el helado sabor a **masa de galleta** y el dúo **masa de galleta y brownie** (ambos por 3,35 euros). Un surtido que se complementa además con sabores clásicos como **dulce de leche**, **nuez de macadamia**, **tarta de queso** y **caramelo salado** (2,99 euros).



En definitiva, **un helado es mucho más que un postre, es un estímulo sensorial**, un potenciador químico del ánimo y una sensación que nos teletransporta a momentos del verano. Detrás de cada bocado se esconde un complejo entramado de ciencia, neuroquímica y emociones que convierte al helado en un auténtico potenciador de felicidad. Este verano, **Lidl te invita a vivir una experiencia gastronómica sin precedentes que envolverá todos tus sentidos a través de su surtido de helados**. ¿Estás listo/a para probarlos?

---

### El compromiso de Lidl con España

Desde su responsabilidad como gran empresa, Lidl trabaja más que nunca para reforzar su compromiso con España y contribuir de forma decisiva al desarrollo económico y social del país. En este sentido, la compañía sigue generando valor compartido en todo el territorio a través de la apertura de nuevas tiendas y plataformas logísticas, la creación de empleo estable y de calidad, y la compra de producto nacional –impulsando e internacionalizando los negocios de sus proveedores–. Todo ello estando cerca de colectivos vulnerables con proyectos que permiten mejorar sus vidas y sin renunciar a la sostenibilidad como factor clave en toda su actividad, para ofrecer siempre la mejor relación calidad-precio a sus clientes.



## **Acerca de Lidl**



Lidl es una cadena de distribución alimentaria con presencia desde hace 30 años en España, donde gracias a la creciente confianza de sus clientes ya es el tercer operador del sector por cuota de mercado. Hoy en día, la empresa cuenta con una red de más de 700 tiendas y 13 plataformas logísticas y con una plantilla de más de 18.500 personas. Lidl también colabora estrechamente con unos 900 proveedores nacionales a los que ya compra producto por valor de más de 7.400 M€ anuales, exportando más de la mitad.

Lidl Supermercados es la filial en España de la alemana Lidl Stiftung, compañía integrada a su vez en el Grupo Schwarz, el cuarto operador mundial en el ámbito de la distribución alimentaria. Actualmente, Lidl como grupo es la cadena de supermercados líder en Europa y está presente en una treintena de países, con una estructura de más de 12.350 establecimientos, más de 220 centros logísticos y con un equipo de más de 375.000 personas, guiado por los valores de desempeño, respeto, confianza, humildad y pertenencia.

---

## **Para más información:**

Gabinete de Prensa - Lidl España

[Sala de Prensa - Lidl España](#)

E: [prensa@lidl.es](mailto:prensa@lidl.es) T: +34 93 576 14 44

