

1

TODOS LOS PRODUCTOS “LIGHT” SON BAJOS EN CALORÍAS, ASÍ QUE PUEDO COMER MÁS CANTIDAD

MITOS DE LA ALIMENTACIÓN



MITO FALSO

Los productos “light” **no todos son bajos en calorías.**

Para que un producto sea catalogado como “light”, tiene que tener una reducción del 30% como mínimo de las kcal del producto referencia, lo que no quiere decir que contengan pocas calorías.

Todos y todas queremos estar en forma para tener una buena figura, y son frecuentes dietas en las que se incluyen este tipo de productos “light”.

Sin embargo, antes de comprar un producto “light” hay que leer bien el etiquetado (también en productos “no light”), para saber que vamos a consumir, conocer los ingredientes y sus nutrientes.

¿Por qué nos tenemos que fijar en el etiquetado?

En muchos de estos productos “light” se ha reducido su contenido calórico mediante la sustitución de grasas por azúcar.

¿Si es “light” puedo tomar más cantidad?

No debemos mirar tanto si es “light” o no, si no los nutrientes que esos alimentos nos pueden proporcionar y la ingesta calórica total que consumimos.

Por tanto, hay que cuidar las cantidades y raciones que se toman de los alimentos, tanto “light” como “no light”, para evitar una ingesta energética superior a la que necesitamos.

Y sobre todo, si lo que quiere es bajar de peso, no debe abusar de estos productos. Siga una **ALIMENTACIÓN SALUDABLE**, con un consumo adecuado de frutas y verduras, y practique **ACTIVIDAD FÍSICA** todos los días.

FUENTES DE CONSULTA:

- Boticario Boticario, C. Nutrición y alimentación: mitos y realidades. Facultad Ciencias. UNED. Disponible en: http://e-spacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Aldaba-2012-36-5025/Nutricion_alimentacion.pdf
- Carson, K. Light Dairy Products: Regulatory Issues. Food Technology. 1990. 44: 88-92.
- Castillo, M, León, M, & Naranjo, JA. Creencias erróneas sobre alimentación. Medicina general, 2001: 33, 346-350.
- Gobierno de España. Ministerio de Sanidad y Política Social. Unión Democrática de Pensionistas y Jubilados de España. Hábitos alimenticios saludables y falsos mitos. Guía de información. 2009.
- Helguere, I. Un mercado en crecimiento: Alimentos Ligeros. Food Technology. 1994: 13, 28-33.
- Kantor, M. Light Dairy Products: The Need and The Consequences. Food Technology. 1990: 44, 478 – 494.
- Palomino, LP. Alimentos light, distribución de macronutrientes, efectos negativos de su consumo indiscriminado. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos71/alimentos-light-distribucion-macronutrientes/alimentos-light-distribucion-macronutrientes2.shtml#ixzz4qSpMgLCC>

Cristina Naranjo Montes.
Graduada en Nutrición Humana y Dietética.



Ayuntamiento de Málaga
Área de Deporte

