

## LOS MITOS DE LOS ALIMENTOS LIGHT

Los alimentos “light” no siempre ayudan a bajar de peso ni a mantener una nutrición que sea considerada sana.

La publicidad engañosa, etiquetas que están incompletas son factores para exista confusión entre los consumidores de estos productos.

A la hora de querer reducir el peso o mantener la línea o mínimo querer comer saludable, la gran mayoría opta por comprar productos light, creyendo que así consumen menos calorías o que ingerirán alimentos mas naturales. Sin embargo si no tienen suficiente información es probable que no se lleve a cabo este cometido.

Es un error el considerar que los alimentos light son bajos en calorías, no todos los productos light son bajos en calorías pero en cambio todos los productos bajos en calorías si son light.... paradójico No.

**Bajos en calorías y Dietéticos.-** Un alimento es bajo en calorías si su valor energético esta reducido por lo menos en un 30% en relación a un producto normal, pero la mayoría de nosotros no sabemos esto y compramos los productos light y los bajos en calorías en forma indistinta.

**Ojo.-** lee las etiquetas y compara los productos no light o normal con uno llamado “light”.

Así que aquellos que consumen productos light lo hacen con la creencia de que estos productos les ayudan a una alimentación más sana, cuando en realidad pagan un costo agregado por algo que no necesariamente implica un beneficio para la salud.

Por lo que a continuación se indica lo mínimo que debe tener de información nutrimental una etiqueta de cualquier alimento ya que aquí es donde en realidad sabrás que comes y en qué relación calórica lo estás haciendo.

### QUE TOMAR EN CUENTA AL COMPRARLOS

Clase de alimento( pan, leche, margarina.)

Cualidad esencial(fortificado con vitaminas, bajo en contenido de grasa, azúcar etc.)

Composición química ( cuanto de proteínas , de grasa y de carbohidratos, fibras.)

Lista completa de ingredientes , aparecen de acuerdo a la cantidad que ese producto contiene de cada ingrediente, de mayor a menor.

Lista completa de aditivos ( colorantes ,edulcorantes etc)

Valor energético expresado en calorías en relación de cada 100 gramos o 100 centímetros cúbicos.

Condiciones de almacenamiento y conservación.

Proporcionado por: Licenciada en Nutrición Cecilia Gastelum

Docente del Plantel No.8

Fuente: Consejo Editorial Biox, ED. Biox de México, S.A. de C.V.

Biox de México, S.A. de C.V. es un Laboratorio 100% mexicano establecido en Monterrey, N.L. con más de 30 años de experiencia en la producción y distribución de Productos Médicos y Nutricionales de excelente calidad