

## Alimentos Light

Debido a la preocupación de los consumidores por su salud y apariencia física, desde hace unos años surgió una generación de nuevos alimentos industrializados para satisfacer la demanda a través de productos cuyo aporte calórico es menor que el de los convencionales. La demanda de estos productos sigue en aumento y es por ello importante observar los siguientes puntos para saber si verdaderamente tienen las cualidades que anuncian:

Antes de adquirir un producto de los denominados Light, revise la etiqueta, en especial en lo referente a la declaración nutrimental, la lista de ingredientes y composición energética, y compare estos datos con lo declarado en los convencionales, no solo por 100 gramos, sino también por ración.

El que un alimento se ostente como Light no siempre significa que su aporte calórico sea bajo, por lo que a pesar de que sea Light hay que controlar su consumo, como en el caso de los chocolates y mermeladas.

Los alimentos Light obtenidos gracias a la reducción de contenido graso pueden ser útiles para la diversificación de la alimentación de quienes están en un régimen de reducción de grasas. Pero tenga en cuenta que con solo comer menos cantidad de algunos alimentos y cocinar de la manera adecuada se puede igualmente bajar de peso, sin necesidad de consumir alimentos Light cuyo precio siempre es más elevado.

Se tiene la idea equivocada de que los productos Light adelgazan o que prácticamente no engordan nada; y con esa creencia se consumen en exceso, con el consecuente incremento de peso, a veces incluso mayor que si se hubieran consumido los productos convencionales.

En resumen: Cuide su alimentación independientemente de que decida utilizar productos "Light", y cuando lo haga, revise la etiqueta y evalúe la cantidad de grasas, azúcares y otros nutrientes que este alimento "Light" le proporciona... A veces puede llevarse sorpresas no muy agradables.