

¡Sin grasa, sin azúcar, sin calorías?

Por Susan Bowerman, MS, RD, CSSD



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)
[Share on digg](#)

La moda de los alimentos bajos en calorías comenzó hace bastante tiempo, pero ante los constantes informes respecto de la desventaja de comer demasiada grasa en la dieta, los fabricantes de alimentos no dejan de tentarnos literalmente con miles de alimentos con bajo contenido graso o sin grasa en los estantes del supermercado. Sin embargo, los compradores deben estar atentos - los alimentos "light", bajos en grasa o sin grasa tal vez no le permitan evitar calorías.

Algunas de las etiquetas de los primeros alimentos modificados en contenido graso aducían ser "lights" - lo cual llevaba a los compradores desprevenidos a concluir que los productos se podían comer como si fueran agua. Sólo después de una verificación minuciosa de la información nutricional se empezó a ver que en muchos de estos productos, las calorías no eran necesariamente menores, defraudando la esperanza de comer snacks y golosinas sin culpa.

Las leyes referidas al etiquetado de productos son bastante claras en este punto - los alimentos como la mayonesa o el aderezo para ensaladas "light" llevan tal etiqueta porque contienen un tercio de las calorías tradicionales para ese producto, o la mitad del contenido graso. Pero si no se hace referencia a menos grasa o calorías, el término "light" también se podría referir a un sabor, un color o una textura ligero(a), y es necesario ser muy observador y detallista para captar estas referencias en una etiqueta. El aceite de oliva "light" es más ligero en cuanto al sabor - pero tiene la misma cantidad de calorías que el extra virgen.

Los productos con menos de medio gramo de grasa por porción se pueden etiquetar como "sin contenido graso" - en consecuencia, a menos que coma varias veces la porción recomendada, puede calcular que su ingesta de grasa basada en ese alimento será razonablemente baja. Compare la versión sin grasa con los alimentos normales antes de decidir.

En el caso de los productos de repostería, como las galletas o los pasteles, los artículos sin grasa a menudo contienen mucha más azúcar que la versión normal - sin diferencias reales de calorías por porción. Para empezar, a veces el alimento original no tiene tanta grasa - entonces podría ser mejor seguir con ese producto ya que, además, las versiones sin grasa a menudo son más caras.

Los mismos principios son de aplicación cuando se trata de alimentos "sin azúcar" - los productos con menos de medio gramo por porción se pueden etiquetar como tales. Sin embargo, si consume una cantidad suficiente de tales productos, terminará sumando aportes a la ingesta de calorías. Algunas personas comen golosinas "sin azúcar" como si fuese el último día de su vida - y de esa forma pueden llegar a ingerir varios cientos de calorías por día si no tienen cuidado.

Por razones de salud, los fabricantes de alimentos se han ido abriendo paso en la eliminación de grasas trans de muchos de sus productos, pero en algunos casos han sustituido las grasas trans por grasas saturadas - las cuales también pueden elevar los niveles de colesterol. Y al igual que en el caso del azúcar, los productos que contienen menos de medio gramo de grasa trans por porción se pueden rotular como "sin grasas trans" - de manera que le conviene leer las etiquetas y controlar las porciones que va a comer.

Algunos alimentos no están libres de un ingrediente en particular, sino que tienen menos contenido que el producto normal. Si se reduce un nutriente, por ejemplo, la grasa, en un 25 por ciento o más, las etiquetas pueden promocionar palabras tales como "reducido" o "menos" o "menor contenido de" - como en "mayonesa reducida en calorías" o "60 por ciento menos de calorías que la mayonesa normal".

Los fabricantes de alimentos escuchan y comprenden a los consumidores y se esfuerzan por satisfacer la demanda continua de productos sabrosos con menor contenido de grasa, calorías o azúcar. Y si bien las leyes sobre etiquetado de los productos son bastante claras, no viene mal una pequeña comparación a la hora de hacer las compras. Las galletas sin grasa pueden bajar su ingesta de grasa, pero aumentar la de azúcar - al final usted puede terminar pagando más y ahorrando menos calorías, si es que ahorra alguna.

Susan Bowerman es consultora de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.