

# ¿Adelgazan los productos 'light'?

Creemos que podemos comer toda la cantidad de estos alimentos que queramos y no: algunos siguen siendo bastante calóricos. ¿Qué podemos hacer? **Aprender a tomarlos para convertirlos en aliados.** Sigue los consejos de la nutricionista.

por CARMEN SABALETE

## Realmente, ¿qué son?

“El término *light* significa ligero”, dice Marta Fernández de Angulo, dietista y nutricionista de SHC Medical (Sevilla). Pero, agrega, “estos productos en sí mismos no tienen el poder de adelgazar. Hay que tener cuidado, puesto que muchos de ellos -no todos-, a pesar de tener reducido su valor energético, como por ejemplo las patatas fritas o las margarinas ligeras, no dejan de aportar una cantidad de calorías considerable. La gente no conoce esta información y cree -equivocadamente- que los alimentos *light* son de libre consumo”. Es decir, pueden tener menos calorías que el producto original, pero incluso así resultar lo suficientemente energéticos como para ayudar a perder peso. Además, **no hay que fijarse sólo en las calorías sino también en su composición nutricional** (hidratos, grasas, proteínas), para no superar las cantidades recomendadas en una dieta. “No son adelgazantes. **Hay que tener claro que perder peso o engordar depende de las calorías totales que se ingieran**”, explican en la Sociedad para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

## ¡La clave está en la etiqueta!

**Siempre hemos de fijarnos en ella** para saber si un producto es ligero. Según la normativa española, para que pueda considerarse como tal **tiene que tener un 30 % menos de calorías que el alimento original o de referencia.** ¿Cómo se consigue? “Disminuyendo su contenido de azúcares y/o grasas, y en muchos casos sustituyéndolos por otros componentes menos calóricos como los edulcorantes o los sustitutivos de la grasa”, explica la especialista.

Tenlo claro: **la etiqueta debe indicar el porcentaje de reducción calórica respecto del original y sus calorías por 100 g.** A veces (no es obligatorio), puede reflejar también las calorías por ración.



**LOS ESTUDIOS HAN DEMOSTRADO QUE CUANTOS MÁS PRODUCTOS LIGHT SE CONSUMEN MÁS AUMENTA EL PESO, YA QUE ABUSAMOS DE ELLOS CREYENDO QUE NO ENGORDAN**



## ¿Qué nutrientes aportan y de cuáles prescinden?

Fíjate también en sus hidratos, proteínas y grasas. Porque, si quieres adelgazar, lo primero que debes hacer es **dar a tu organismo los nutrientes que necesita para que responda bien a esa dieta**. Si no, se producirá el tan temido 'efecto yoyó' y, en cuanto abandones el régimen, recuperarás todo lo que hayas perdido y probablemente incluso más peso.

¿Con qué reemplazan las grasas para aligerarlos y darles jugosidad? Generalmente, con sustancias denominadas sustitutos o imitadores de grasa, que se suelen obtener de los hidratos y de las proteínas. ¿Y el azúcar? En ciertos casos, por fructosa (el azúcar natural de la fruta), que sí pueden tomar los diabéticos pero que tiene casi las mismas calorías que el azúcar normal (unas 387/100 g). Y también por edulcorantes artificiales, como el aspartamo o la sacarina. ¿La buena noticia al respecto? **Son seguros para la salud en las dosis normales de consumo y sus calorías se reducen casi a cero.**

## Úsalos bien para adelgazar

"Si se emplean correctamente, los productos de esta gama pueden agilizar la pérdida de peso al contribuir con menos calorías", dice Fernández de Angulo. ¿Cómo hay que tomarlos entonces? Sigue los consejos de la experta:

- ✓ "Elige aquellos cuyas calorías sean entre un 50 y un 60 % menos que las del alimento de referencia u original".
- ✓ "No los tomes en exceso. Consúmelo en su justa medida". Compensa tu dieta.
- ✓ "Intégralos dentro de una alimentación baja en calorías, preferiblemente, guiada por un experto".
- ✓ "Realiza ejercicio a diario. Por ejemplo, caminar". Activar el organismo es

## Nuestra experta

**Marta Fernández de Angulo**, NUTRICIONISTA-DIETISTA DE SHC MEDICAL (SHCMEDICAL.ES)

**“SE NECESITA UN MÍNIMO DE GRASA Y AZÚCAR”**

"Los productos *light* nunca deben sustituir a la comida de forma constante, ya que un mal uso de ellos puede desencadenar desequilibrios nutricionales. ¿Cuál es la causa? Nuestro organismo necesita un mínimo de grasas y azúcares para su correcto funcionamiento y, si reemplazamos las comidas principales por estos productos, estos requerimientos pueden no verse cubiertos de la manera correcta. Por eso, si estás intentando perder peso, es mucho mejor y efectivo que uses estos productos como complemento, en su justa medida, a una alimentación sana y natural basada en los pescados (blancos y azules), las carnes magras, las verduras, las frutas, los cereales integrales... Por otra parte, no abuses de los productos con edulcorantes: en grandes dosis, resultan laxantes".

fundamental para quemar las calorías ingeridas y no acumularlas. ¿Qué tipo de deporte y cuánto debes hacer? Basta con caminar rápido. Comienza con media hora diaria y aumenta 10 minutos cada día hasta alcanzar una hora o 45 minutos.

## Bajos en grasa o 0 % MG, ¿cuáles hay que elegir?

Excepto los lácteos desnatados, los refrescos *light* y el jamón cocido ligero, que sí ayudan a controlar el peso y el colesterol, la confusión es grande en torno a los productos que reducen su grasa. ¿Sabes en qué se diferencian los 0 % de los reducidos? **Los bajos en grasa tienen 3 g de ésta o menos por cada 100 g, mientras que los 0 % no llegan al 0,5 % de grasa por 100 g.** Por lo tanto, si deseas perder peso son estos los que realmente interesan y pueden pasar a ser asiduos de tu dieta.

¿Y qué alimentos apenas llevan grasa? La leche desnatada, el queso fresco 0 % M G (materia grasa), el yogur *light* y el jamón cocido bajo en ella (tiene 3 g/100 g; menos de la mitad que el normal).

## Ojo con los *light* que siguen siendo ricos en grasas

No son adecuados para tomarlos a diario si quieres perder peso; **sólo son recomendables si se toman de vez en cuando** (cada 15 días) y reemplazando a los originales. Por ejemplo: mayonesa y mantequilla (toma sólo 1 cucharada); patatas fritas (aportan casi 500 cal/100 g, así que no compensa; ¡si te apetecen, a por las auténticas!); quesitos (tienen entre 25-45% de MG); patés (cuidado con sus grasas saturadas y su sal, puede influir en tu colesterol y aumentar tu retención de líquidos).

## ¿Y los bajos en azúcar?

Ocurre lo mismo: algunos siguen siendo muy calóricos. Y es que, para conservar su textura **al eliminar el azúcar, se aumenta la grasa**, y ésta, aunque sea sustitutiva, siempre supone muchas calorías cuando se desea adelgazar. Recuerda: galletas, mejor con fibra; mermeladas, con edulcorantes, y cereales, sin miel. ■

## Comparativa de alimentos

	 MAYONESA	 CACAO	 BARRITA DE CEREALES	 PATATAS FRITAS	 QUESO
<b>NORMAL</b>	610 cal/100g; grasas, 66 g; hidratos, 2 g; azúcares, 1,15 g; proteínas, 0,8 g; sal, 1,2 g.	376 cal/100g; grasas, 2,4 g; hidratos, 78 g; azúcares, 70 g; proteínas, 6,8 g; sal, 0,14 g.	398 cal/100g; grasas, 19 g; proteínas, 10 g; hidratos de carbono, 54 g.	537 cal/100g; grasas, 33,4 g (sat., 4,1 g); hidratos, 51,8 g; proteínas, 5,2 g; sal, 0,4 g.	390 cal/100g; grasas, 33 g; hidratos, 1,2 g; azúc., 1 g; proteínas, 22 g; sal, 1,5 g.
<b>LIGHT</b>	270 cal/100g; grasas, 26 g; hidratos, 9 g; azúcares, 2,5 g; proteínas, 0,7 g; sal, 0,99 g.	324 cal/100g; grasas, 5,8 g; hidratos, 44 g; azúcares, 35 g; proteínas, 12 g; sal, 0,3 g.	394 cal/100g; grasas, 21 g (saturadas, 11 g); hidratos, 64 g; proteínas, 4,9 g; sal, 0,69 g.	458 cal/100g; grasas, 20,1 g (sat., 2,2 g); hidratos, 59 g; proteínas, 7,3 g; sal, 0,98 g.	279 cal/100 g; grasas, 19,8 g; proteínas, 19,9 g; hidratos, 2,2 g; azúc., 0,6 g; sal, 1,5 g.