



Lorena Lobo Romo
Nutrióloga, Control de Peso

Dirección: Avenida La Costa #120
Mza.8 SM.30

Locación: Cancún, Quintana Roo
México

Teléfonos: (998) 887 11 00

Celular: (998) 214 50 61

e-mail: nutriologa@lorenalobo.com

¿Bajo en grasa significa bajo en calorías?

Existen tantos productos nuevos que ya es imposible el ir al supermercado y no encontrarnos con alguno "bajo en grasa", "light", "bajo en calorías" entre muchos otros. Por esto resulta muy importante aprender a leer las etiquetas nutrimentales de estos productos para con esto poder estar realmente informados sobre lo que estamos comprando y consumiendo. Con esta información sabemos si un producto bajo en grasa lo es realmente o, como suele pasar, se le ha reducido la grasa pero se le han añadido azúcares para darle más sabor, por lo que el resultado es que estos productos "bajos en grasa" pueden contener las mismas, o incluso más calorías que el producto original.

Si queremos aprender a descifrar la terminología en las etiquetas debemos de tomar en cuenta que según las normas mexicanas:

Bajo en calorías: es igual a 40 calorías o menos (por cada 50g de producto)

Light: tres veces menos calorías que el producto original o 50% menos grasa.

Sin grasa: Menos de 0.5 g de grasa (por cada 30g de producto)

Bajo en grasa: 3 g o menos de grasa (por cada 50g de producto)

Otro término muy importante es el famoso "sin colesterol", lo que no significa sin grasa. El colesterol es un tipo de grasa que se encuentra solamente en los alimentos de origen animal, por lo que ningún producto de origen vegetal (como el aceite) puede contenerlo.

Lo mismo sucede con los alimentos sin grasa trans o sin grasa saturada, que aún así pueden contener grasa. Existen dos tipos de grasas: las saturadas y las insaturadas, que a su vez pueden ser de tipo cis o trans. Se ha descubierto que las grasas trans son peligrosas para la salud en grandes cantidades.

Es por todo esto que es muy importante que aprendamos a leer las etiquetas de los productos que compramos, así evitaremos que nos confundan y nos engañen con tanta información y términos que nos hacen creer cosas que no son.