



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

¿Pueden las Etiquetas que Dicen "Bajo en Grasa" Hacernos Comer Mas de lo Debido?

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad Hispana acerca de ciertos riesgos que se pueden correr por no interpretar las etiquetas de los alimentos correctamente.

El numero de personas que tratan de perder peso en nuestra comunidad y de hecho en todo el país esta aumentando debido precisamente al problema generalizado de obesidad que existe en nuestra sociedad. Muchas personas tratan de cuidar lo que comen para bajar de peso y, sin embargo, ¿puede ser que de hecho estén engordando lejos de adelgazar?

"Fat Free" Significa: "Libre de Grasa" pero No Significa "Libre de Calorías":

Un producto "fat free" puede tener un alto contenido de calorías y esto puede resultar muy perjudicial cuando se trata de bajar de peso. Los investigadores han descubierto que la gente como cantidades mucho mayores de los productos "fat free" y por lo tanto aumentan significativamente su consumo de calorías.

En ocasiones las personas compran productos que ni siguieran gustan mucho, los compran solo porque son "fat free" pero justamente debido a ello se descuidan y exageran el consumo.

Por ello es importante saber por ejemplo que las galletas "low fat" sólo contienen 30% menos grasa que las galletas regulares. La granola "low fat" sólo contiene 12% menos calorías.

De acuerdo a un estudio que se efectuó en personas que consumen granola, la conclusión fue que las personas que consumieron "fat free" granola de hecho comieron una cantidad 35% mayor y consumieron 192 calorías extras, que aquella que consumieron granola regular. Esto es porque se confiaron en que era "fat free" y no midieron la cantidad que consumieron, ni se fijaron antes de comprar la cantidad de calorías que en realidad esa granola contenía. El triste resultado es que

a veces las personas creen que están siendo muy conscientes y no entienden porque suben de peso lejos de bajar.

Para poder bajar de peso es necesario saber cuantas calorías debemos comer cada día y, leer las etiquetas para conocer cuantas calorías contiene el producto por porción y medir bien las porciones. Por ello, un buen consejo es no comer los productos desde sus cajas o envases sino servirlos en platos y dejar la caja en la cocina, de esta forma podemos controlar mejor la cantidad que consumimos.

Es importante también conocer que el estomago necesita 20 minutos para reconocer que ya esta lleno. La sensación de no haber comido suficiente puede variar después de este tiempo, cuando el estomago ya reconoce el alimento que ha recibido.

Se ha comprobado también que comer viendo televisión nos lleva a comer de un modo distraído y sin darnos cuenta comemos mucho mas de lo debido. De acuerdo con los investigadores a veces comemos hasta 40% sin darnos cuenta.

Un consejo recomendado por algunos estudiosos del tema es que cambiemos nuestros platos y pocillos grandes por otros pequeños. De esta forma, la cantidad que comemos, la cual normalmente debería ser bastante mas pequeña que lo acostumbrado no se vera como un simple aperitivo debido al tamaño grande del plato.

Nuestra comunidad Hispana todavía no esta completamente acostumbrada a leer las etiquetas de los productos que consume y es fundamental que nos iniciemos en esta práctica por varias razones; entre otras: Evitar reacciones alérgicas, conocer el día de expiración de los productos, conocer sus propiedades alimenticias y, reconocer la cantidad de grasa y calorías que contiene.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de contacto Maria Noriega: 919-733-7366