

¿Es cierto que los productos “light” engordan menos?

¿Es cierto que los productos “light” engordan menos?

[imprimir](#)



Ya queda menos para que llegue el buen tiempo y seguro que much@s habéis empezado ya con la “operación bikini”, así que queremos compartir con vosotr@s algunos consejos sobre los **productos “light”**, y si realmente es cierto que ayudan a adelgazar.

¿Qué son los productos “light”?

Son aquellos alimentos que aportan un **30% menos de calorías** que el producto original. Por ejemplo, si una cucharada de mayonesa aporta 100 calorías, una de mayonesa “light” aportará 70 calorías o menos.

Con esta explicación es normal que pensemos que estos productos engordan menos, ya que aportan menos calorías, pero no siempre es así. Hay que fijarse en su valor nutricional. Es decir, en la cantidad de grasas, sal y azúcares que aportan. Si una galleta “light” contiene muchas grasas y azúcares, por muy “light” que sea, debemos moderar su consumo.

Algunos consejos:

- Los productos light **NO son adelgazantes**. Es verdad que su aporte calórico es inferior, pero no nos hacen perder peso de por sí.
- Hay que **controlar las cantidades**. Si tomamos doble ración de un alimento “light” con la mitad de calorías que el original, al final estaremos consumiendo las mismas calorías...
- Los productos light pueden ayudar a seguir una dieta saludable siempre que los combinemos con **alimentos convencionales**. No deben sustituir la ingesta de pan, pasta, frutas, verduras, carne, pescado...
- Algunas opciones “ligeras” que pueden ayudarte a evitar excesos en la dieta son los refrescos, *snacks*, mermeladas o salsas “light”.

Estos productos pueden ayudarnos a tomar menos calorías, pero, para adelgazar de forma saludable, es necesario hacer algo de ejercicio y equilibrar la **dieta**. Sólo así mantendréis un ritmo de vida sana y os sentiréis bien.

Etiquetas

[dieta light](#)

[productos light](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar