

## **Consumo excesivo de productos light puede provocar desnutrición, anorexia u obesidad**

El problema no es el producto light, sino abusar en su consumo

Desnutrición, obesidad y trastornos de la conducta alimentaria, como anorexia y bulimia, son consecuencias de consumir en exceso productos light, los cuales no son milagrosos y deben acompañarse de una dieta equilibrada.

Óscar Morán Arroyo, profesor de la carrera de nutrición, del CUSur, informó que muchas personas comen productos light, con el fin de consumir menos calorías, pero cometen el error de aumentar las porciones del alimento bajo en calorías.

“Cuando hablamos de un producto light, creemos que es para bajar de peso. Al decir un producto light sólo están clasificados tres: ciertos refrescos, las mayonesas que son light y las leches también light”.

A causa de la gran cantidad de publicidad de estos productos, cada día son más consumidos por la población, que generalmente no cuenta con la orientación profesional acerca de su consumo. Los productos light son aquellos cuyo valor energético haya sufrido una reducción de por lo menos 30 por ciento de grasa o azúcar.

Morán Arroyo agregó que el problema aumenta, si se combinan productos light con medicamentos para bajar de peso, los cuales pueden provocar serios daños a la salud.

De acuerdo con Isabel Marín Arreola, coordinadora de la carrera de nutrición, del Centro Universitario del Sur (CUSur), hay productos que no tienen un etiquetado adecuado, lo que no permite que el consumidor entienda los valores nutrimentales.

La académica hizo énfasis en la importancia de que las personas acudan con un nutriólogo, con el fin de educarse y orientarse respecto a cómo tener una buena alimentación, y de esta manera mejorar su salud.

La recomendación de los especialistas es consumir diariamente dos mil calorías, proteínas, carbohidratos, lípidos o grasas. Pueden consumirse productos light, siempre y cuando sean un complemento en la alimentación, y no un suplemento.

Con los fines de orientar a la población, fortalecer la educación de los alumnos e impulsar el que la nutrición sea una opción de medicina preventiva, del 27 al 29 de mayo, el CUSur realizará una serie de jornadas de nutrición, en las que especialistas nacionales e internacionales impartirán conferencias.

**Guadalajara, Jal., 23 de mayo de 2008**

**Texto: Wendy Aceves**

**Fotografía: Abel Hernández**

**Edición de noticias: LCC Lupita Cárdenas Cuevas**

**Etiquetas:**

[Conferencia](#) [1]

[Nutrición](#) [2]

[Salud Pública](#) [3]

---

**URL Fuente:**

<https://www.comsoc.udg.mx/noticia/consumo-excesivo-de-productos-light-puede-provocar-desnutricion-anorexia-u-obesidad>

**Links**

[1] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/conferencia>

[2] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/nutricion>

[3] <https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/salud-publica>