



SANTA CLARA
Club

MITO 8

Terminamos la semana hablando de los alimentos light. Muchas veces creemos que consumir este tipo de productos ejerce un efecto "adelgazante" o al menos podemos consumirlos en mucha mayor cantidad que el producto original. Sin embargo hay que aclarar que el concepto "light" significa que tan sólo se ha disminuido un 30% de las kcal totales que aportaba el producto original. Es decir, si un producto aporta 100kcal, su versión light aportará 70kcal. ¿cuántos productos light consumes? ¿los consumes en mayor cantidad?.



MITO 8:

Los alimentos light
adelgazan

