

### 3. Acérquese... ricos tamales

## Bebidas light

*En 1986 llegó a México el aspartame con el primer refresco light de la marca Mundet. En la actualidad los productos "Light" se encuentran en todas partes, todos los países del mundo, promovidos por todos los medios de comunicación existentes y para todo el público en general, el cual los consume de forma indiscriminada y sin ningún cuidado, estos alimentos son tomados como productos milagro, medicinas empleadas para adquirir un buen cuerpo, bajar de peso, o mantenerse, sin saber realmente las características de estos.*

El mundo de los productos light, 2010.

Existe la idea de que consumir bebidas light nos ayuda a cuidar nuestra salud y podemos tener una figura ideal, ya que nos hacen creer que contienen menos calorías.

Swithers (2016) afirma que beber refrescos de dieta se asocia con mayor probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes, síndrome metabólico e hipertensión arterial, además contribuyen al aumento de peso.<sup>1</sup>

La procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO), realizó estudios en el año 2008 a bebidas que supuestamente reducían su aporte calórico y detectaron que el aporte calórico es muy similar a los productos convencionales y eran etiquetadas con la leyenda "sin azúcar". Sin embargo, al leer la etiqueta el azúcar de las bebidas es sustituido por sacarosa, fructuosa o glucosa, los cuales dan el mismo aporte calórico que una bebida normal. Al revisar las etiquetas de estos productos podemos observar que contienen sodio y fructuosa los cuales si se consumen en exceso elevan el nivel de la presión arterial, aspartame, principal edulcorante artificial, el cual provoca un aumento de azúcar en la sangre y picos en los niveles de insulina, lo cual provoca mayor resistencia y el riesgo de desarrollar diabetes aumenta.<sup>1,2</sup>

Las conclusiones generales a las que llegó la PROFECO (2008), entre otras, son:

- Desapego a las Normas sobre alimentos y bebidas.
- Etiquetas engañosas dicen light aunque su aporte calórico sea similar al "normal".
- Ausencia de etiquetado nutrimental.
- Publicidades "para conservar la línea" el contenido del producto se encuentra "fuera de línea".

Además, los edulcorantes artificiales contenidos en las bebidas light no nos provocan la suficiente saciedad, engañando al cuerpo, el organismo no metaboliza los endulzantes y estos se transforman en grasa.<sup>2</sup>

Es por eso que lejos de bajar de peso y llegar a la figura ideal, nos aumentan más de peso, debemos de tener en cuenta que la publicidad en este tipo de productos influye en los deseos de las personas para lucir cuerpos estilizados.

Es por eso que si se desea llevar alguna dieta y desean apoyarse en este tipo de bebidas es mejor buscar otro tipo de opciones como jugos naturales o agua, ya que así ayudaran a su cuerpo a metabolizar mejor los azúcares de una fruta o verdura que el de un edulcorante artificial.

*Los alimentos Diet y Light surgieron en la década del '80, cuando se empleó la sacarina en reemplazo del azúcar, entrando en el mercado dirigido a quienes querían bajar de peso e incorporándose exitosamente porque son denominaciones empleadas a nivel internacional.*

*Actualmente, debido al gran desarrollo que ha tenido la industria de alimentos y la gran variedad de productos existentes, un alimento Diet o Light puede tener diversos significados.<sup>3</sup>*

Por ello se recomienda al consumidor leer la etiqueta de los productos al comprar.



#### REFERENCIAS

- Tips: 5 razones por las que los refrescos light te hacen más daño* (2014). Disponible en: [www.excelsior.com.mx/global/2014/10/09/986000](http://www.excelsior.com.mx/global/2014/10/09/986000).
- Profeco (2008). Estudios de Calidad 2008. Disponible en: [www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est\\_08/38-61%20lightOKMM.pdf](http://www.profeco.gob.mx/revista/pdf/est_08/38-61%20lightOKMM.pdf)
- Página de alimentación sana* (2016). [www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/diet.htm](http://www.alimentacion-sana.org/informaciones/novedades/diet.htm).
- Sánchez-Plascencia, A. (2010). "Ligera" historia. Disponible en <http://elmundodelosproductoslight.blogspot.mx/2010/02/ligera-historia.html>.

**MCPSS BELEM VIRIDIANA FLORES SANDOVAL**

Servicio Social: Perspectiva cognoscitivo conductual de la obesidad