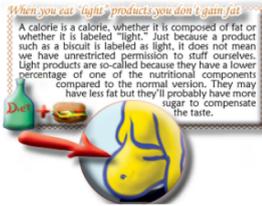


Mientras elijas productos "Light", no vas a ganar peso

Escrito por Carlos Barbon

Lunes, 17 de Junio de 2013 16:18 -



Mientras elijas productos "Light", no vas a ganar peso

Una caloría es una caloría, no importa si llena de grasa o si lleva el título de "Light". Sólo porque en las galletas pone "Light", no significa que esto te dé permiso para llenar tu barriga con ellas. Los productos "Light" ganan su nombre porque rebajan alguno de sus valores nutritivos en relación con la versión normal, pero, lamentablemente, suele suceder que el producto tiene menos grasa y esto lo equilibran añadiendo más azúcar para compensar el sabor.