

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE:

Es posible consumir nutella o manjar bajos en calorías y azúcar

Los consumidores buscan productos más saludables o ligeros.

IVÁN SILVA I.

La oferta de alimentos bajos en calorías o sin azúcar ha ido tomando fuerza en los últimos años, debido al interés de las personas por consumir opciones más saludables o ligeras. Una tendencia que va al alza desde la implementación de la Ley de Etiquetados en 2012.

De acuerdo con el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), un producto con pocas calorías es aquel que contiene un máximo de 40 calorías por porción. "Generalmente, estos productos reducen o sustituyen algún nutriente en su composición para disminuir su contenido calórico. Están diseñados para ayudar en el control del peso, reducir el riesgo de enfermedades y/o controlar ciertas condiciones de salud", asegura Elisa Capurro, académica del Departamento de Nutrición y Dietética de la U. de Concepción.

A juicio de la especialista, "es recomendable que las personas reciban educación adecuada para la correcta elección de estos productos y siempre es aconsejable tener la orientación de un profesional de la salud, preferentemente un nutricionista".

En los supermercados ya es posible encontrar versiones bajo en calorías de productos como una leche condensada, una nutella o manjar. Incluso hay pymes que están apostando por presentar sus propias alternativas al mercado.

"Hace un tiempo era impensado que alguien pudiera comer manjar, nutella o leche condensa-



ILUSTRACIÓN: HYPO PHOTOS

PRODUCTOS COMO LA LECHE CONDENSADA, el manjar o la nutella se pueden elaborar de forma casera.

da bajos en calorías o, incluso, sin azúcar. Pero la tendencia hacia una alimentación más consciente y saludable ha crecido en el país y con esto han ganado terreno los reemplazos saludables, como AluSweet Alulosa y AluSweet Tagatosa", indica Jorge Iriarte, gerente general de Biofoods, que apuesta por productos saludables y ricos que sustituyan el azúcar.

Estos tres productos es posible elaborarlos de forma casera. "El manjar se puede preparar en casa siguiendo la misma receta que un manjar tradicional, pero reemplazando el azúcar por la mitad de alulosa; la nutella se podría hacer con cacao amargo, alulosa en polvo y avellanas, y en el caso de la leche

condensada podemos comprar Alusweet en distintos supermercados", indica la nutricionista Stephanie Siebert.

Lo que no se debe olvidar, coinciden los expertos, es que el cambio en los hábitos alimentarios varía según cada grupo de la población. Para Siebert, dependerá mucho de lo que entiendan las personas por producto sano: "Si pensamos que uno sin sellos sería más sano que uno con sellos, podría decir que sí, que mucha gente se preocupa de preferir productos sin sellos. Pero bajo mi punto de vista, un producto sin sellos no asegura que sea 100% saludable, ya que todo va a depender de los ingredientes que tenga".