

CONTACTO: Communications Office (914) 378-2029
OPI@consumer.org

CARBOHIDRATOS VS. CALORÍAS: LAS DIETAS BAJAS EN CARBOHIDRATOS PODRÍAN ESTAR ENGAÑANDO A LOS CONSUMIDORES AL MINAR SUS ESFUERZOS DE BAJAR DE PESO

--La edición de junio de Consumer Reports también evalúa el sabor de 19 alimentos bajos en carbohidratos y 15 comidas de dieta--

Consumer Reports: Experta, Independiente, Sin Fines de Lucro

- **Experta**—Consumer Reports posee más de 50 laboratorios de evaluación, una instalación de pruebas de autos de 327 acres, más de 140 investigadores y técnicos altamente entrenados, más de 60 reporteros y redactores con experiencia, y un grupo de sondeo que anualmente investiga más de 700,000 experiencias de consumidores. Todos dedicados solamente al consumidor.
- **Independiente**—Consumer Reports no acepta publicidad pagada, ni muestras gratis de los productos evaluados, ni viajes, ni alojamiento, ni obsequios comerciales.
- **Sin fines de lucro**—Consumer Reports es publicada por Consumers Union (Unión de Consumidores), cuya misión es obtener un mercado razonable, justo y seguro para todos los consumidores.

YONKERS, NY--Consumer Reports ha encontrado que muchos alimentos bajos en carbohidratos que han invadido los supermercados podrían estar engañando a los consumidores al minar sus esfuerzos de perder peso. El reporte investigativo en la edición de junio de *Consumer Reports* titulado "The Truth About Low-Carb Foods," (La Verdad Sobre los Alimentos Bajos en Carbohidratos) ayuda que los consumidores aseguren que la proliferación de alimentos bajos en carbohidratos no derroten los principios que han hecho estas dietas tan populares. Entre lo que encontró *Consumer Reports*:

◆ **Las alegaciones en las etiquetas de productos sobre carbohidratos netos (net carbs) son dudosas** cuando se aplican a carbohidratos en alimentos tradicionales como el pan, las pastas, y los helados, ya que extrapolan investigaciones hechas en alimentos íntegros que tienen composiciones y números de calorías muy diferentes.

- ◆ **Carbohidratos vs. Calorías:** Las versiones de alimentos tradicionales bajas en carbohidratos vendidas hoy no son necesariamente bajas en calorías. Por ejemplo, una barrita de chocolate hecha por la compañía Carborite de una onza contiene 120 calorías. Una porción de helado baja en carbohidratos sabor Rocky Road hecha por la compañía Keto tiene 270 calorías, casi el doble de calorías y grasas que tiene una porción de helado hecha tradicionalmente.
- ◆ **La Verdad: Comida basura (junk food) bajas en carbohidratos siguen siendo comida basura:** En los últimos cinco años en los Estados Unidos, se han introducido unos 930 productos alimenticios de bajos en carbohidratos. El mercadeo de estos alimentos está siendo dirigido a los 30-40 millones de personas que dicen que están tratando de perder peso contando carbohidratos en vez de calorías. Pero si los consumidores cuentan carbohidratos sin tener en cuenta las calorías, estarán a riesgo de comer más comida basura bajas en carbohidratos--comiendo a la vez, más calorías.
- ◆ **La Verdad: La dieta baja en carbohidratos original no es la misma que la actual.** *Consumer Reports* compara las dietas bajas en carbohidratos Atkins con las versiones de hoy. Investigaciones independientes muestran que las personas en la dieta original perdieron peso más rápido que las personas en dietas bajas en grasa, al menos en los primeros seis meses. Aunque las personas en las dietas Atkins perdieron un

promedio de 8.4 libras más que las que estuvieron en las dietas bajas en grasa al final de los primeros seis meses, al final del primer año, la diferencia en la pérdida de peso entre ambos grupos fue insignificante. La razón principal por la cual la dieta baja en carbohidratos trabajó, concluyeron los investigadores, fue porque era aburrida; mientras más variedad hay en la dieta, más comida se comerá.

Además, la dieta baja en carbohidratos también era baja en calorías. Actualmente, los alimentos bajos en carbohidratos no son monótonos ni bajos en calorías. Sacar el aburrimiento de la dieta con alimentos tradicionalmente hechos de carbohidratos como los helados, papitas, y cerveza, reduce la efectividad de la dieta.

Lo que el consumidor puede hacer:

- ◆ Las personas pueden perder peso con cualquier dieta, si reduce el número de calorías consumidas bajo las que gasta.
- ◆ Coma comidas hechas de productos integrales como: frutas, vegetales y granos integrales.
- ◆ Lea el número de calorías en las etiquetas de información alimenticia.
- ◆ Trate a los convites como convites, sin prestar importancia a los carbohidratos.

Consumer Reports Evalúa el Sabor a 19 Alimentos Bajos en Carbohidratos

Entre los panes, Arnold Carb Counting Multi-Grain y Sara Lee Delightful Wheat Bakery obtuvieron la calificación de "Muy Bueno." Las marcas de pasta, Keto Spaghetti, Bella Vita Low Carb Pasta Pene Rigate y CarbXtract Fettuccine recibieron la calificación de "Bueno." Las cervezas Michelob Ultra, Miller Lite y Rolling Rock Green Light, también recibieron el visto "Bueno." Los helados evaluados no tuvieron el sabor de helados tradicionales y continuaron teniendo mucha grasa y precios altos.

Consumer Reports Evalúa el Sabor de 15 Comidas de Dieta.

Comidas de dieta han capturado un tercio del mercado de alimentos congelados. La mayoría de las 15 comidas evaluadas tuvieron buen gusto, basado en pruebas hechas por el panel entrenado de *Consumer Reports*. Pero a menos que agregue un plato adicional, o dos, le dejarán con hambre. La comida que obtuvo la mejor calificación de "Muy Bueno" fue el pollo teriyaki de Weight Watchers Smart Ones Bistro Selections. Otras selecciones buenas en este mismo plato fueron las versiones de Lean Cuisine Café Classics y Healthy Choice. El pollo al horno de Lean Cuisine Café Classics, Healthy Choice y Weight Watchers Smart Ones obtuvo la calificación de "Bueno." Las comidas de carne: Healthy Choice Beef Pot Roast, Weight Watchers Smart Ones Bistro Selections Roast Beef with Gravy y Lean Cuisine Café Classics Beef Pot Roast recibieron la calificación de "Bueno." En las pastas, la versiones de fettuccine alfredo de Lean Cuisine, Healthy Choice, Weight Watchers Smart Ones, y Slim Fast fueron todas evaluadas como "Buenas." Todas las comidas tienen menos de 320 calorías y son bajas en grasa. El número de carbohidratos varía entre todas. Muchas de ellas vienen con platos adicionales o ingredientes extras. Si la comida no le satisface, agregue vegetales, o una ensalada con aliño bajo en grasa, o coma una fruta.

Un reporte relacionado, "Carbohydrates Without Fear," (Carbohidratos Sin Temor) está disponible gratuitamente en www.ConsumerReports.org.

La edición de junio de 2004 de *Consumer Reports* saldrá a la venta el 11 de mayo donde se venden revistas. Para suscribirse a *Consumer Reports* llame al 800-234-1645. Información e informes de *Consumer Reports* se pueden ser obtenidos www.ConsumerReports.org. *Consumer Reports* es una de las fuentes más confiables de información y consejos sobre productos y servicios al consumidor.

El material que se incluye está dirigido a entidades noticiosas legítimas solamente, no puede ser utilizado con fines comerciales ni promocionales. La revista Consumer Reports® es publicada por Consumers Union (La Unión de Consumidores), una entidad experta, independiente, y sin fines de lucro cuya misión es obtener un mercado razonable, justo y seguro para todos los consumidores y para enseñarles a defender sus derechos. Para lograr esta misión, Consumers Union evalúa, informa y protege. Para mantener autonomía e imparcialidad, Consumers Union no acepta publicidad, mercadería gratuita, y no tiene lealtades escondidas, solamente el mejor interés de los consumidores. Consumers Union se soporta con la venta de información sobre productos y servicios que evalúa, donaciones individuales, y algunas becas.