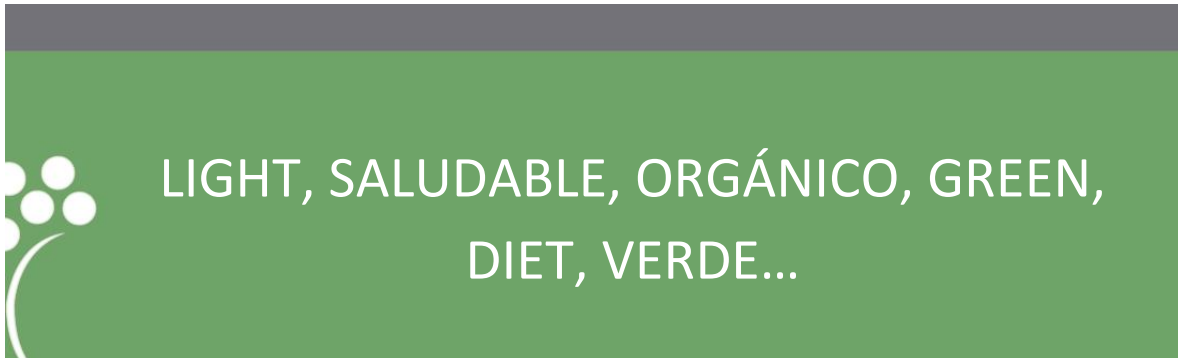




**VERDE AGUA, VERDE MANZANA,
VERDE LIMÓN**

Centro Médico
FUNDACIÓN
DAAT 



¿Con cuál nos quedamos?

Todo cambia, las palabras, los nombres, los títulos, las formas, las letras y si es en inglés, ¡Mejor!

Si se trata de alimentos saludables nos perdemos en sus nombres ya que siempre somos seducidos por la magia del título y creemos que lo que vemos hará más fácil alcanzar ese cuerpo saludable, delgado y casi perfecto que siempre deseamos.

Y, por supuesto, en base a estas fantasías aparecen cadenas de locales que con sus nombres o estilos nos hacen creer que son los lugares indicados donde encontrar aquellos alimentos y así, entramos a consumirlos de manera inmediata.

Es por esto que desde la Fundación DAAT realizamos una investigación sobre las nuevas tendencias en “Locales Verdes” y descubrimos que algunos de sus productos no son tan light o saludables como se presentan. Esto se logró comparando las composiciones de sus principales alimentos (cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas) con otros equivalentes en el mercado con probados atributos saludables.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Viviana Baranchuk".

Dra. Viviana Baranchuk
Dra. de la Fundación DAAT

Hemos tomado 4 productos de una cadena de comidas especializada en producciones artesanales con supuestos beneficios para la salud, una empresa muy difundida recientemente. Si bien los empleados pueden desconocer la composición de dichos alimentos debido a que no son preparados en sus locales, se ha podido determinar dicha composición a partir de la información brindada por otros, a fin de establecer una comparación válida.

- Un **yogurt con cereales** de 120 gramos contiene partes iguales de yogurt¹, que es orgánico y reducido en grasas, y mix de granola². **Aporta 336 Kcal.**
- Un vaso de **jugo de naranja**³ de aproximadamente 420 gramos (400ml)⁴ **aporta 189 kcal.**
- Una porción de 50g de **barra de cereal de frutos secos “natural break”**⁵ **aporta 223 Kcal.**
- Un **muffin vegano de chocolate** de 110g. **aporta 227 Kcal.**

A continuación se mostrarán otros alimentos equivalentes, naturales o artificiales, con o sin beneficios extras para la salud que no corresponden a las producciones de “*Locales Verdes*”.

- Un pote de **yogur con cereales Ser**⁶ de 165g **aporta 138 Kcal.**
- Un pote de **yogur Ser Joy full**⁷ de 125g **aporta 92 Kcal.**
- Una **barrita de cereal Ser frutilla con chocolate**⁸ **aporta 80 Kcal.**
- Una **barrita de cereal Cereal mix rellena de frutilla**⁹ (no Light) **aporta 122 kcal.**
- El **postre “smart menú” sabor Mouse de Dulce de leche** **aporta 86 Kcal.**
- El **jugo Clight sabor naranja**¹⁰ en 400ml de producto listo para consumir (4g de producto en polvo) **aporta 10 Kcal.** Sin aportar cantidades significativas de carbohidratos, grasas o proteínas.

¹ 45017456, GREEN VALLEY ORGANICS, LOW FAT YOGURT, VANILLA, UPC: 081312300224

² Basic Report: 08037, Cereals ready-to-eat, granola, homemade

³ Basic Report: 09206, Orange juice, raw

⁴ Densidad del jugo de naranjas: 1,0506g/cm³ (a 19°C)

⁵ Valores aproximados tomados de “Basic Report: 25041, Snacks, granola bar, KASHI TLC Bar, crunchy, mixed flavors”

⁶ <https://www.fatsecret.com.ar/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/search?q=Ser+Yogur>

⁷ <https://www.fatsecret.com.ar/calor%C3%ADas-nutrici%C3%B3n/search?q=Ser+Yogur>

⁸ Datos presentes en el rótulo del producto envasado

⁹ Datos presentes en el rótulo del producto envasado

¹⁰ Información tomada del rótulo.

Comparación gráfica de algunos alimentos:

| | Yogurt con cereales "Locales Verdes" (120g) | Yogur con cereales "SER" (165g) | Yogur ser "Joy full" (125g) |
|---------------------------------|--|------------------------------------|--------------------------------|
| Energía (Kcal) | 336 | 138 | 92 |
| Carbohidratos por diferencia(g) | 38 | 22 | 15 |
| Proteínas (g) | 11 | 7,3 | 8,1 |
| Grasas totales(g) | 16 | 2,1 | 0 |

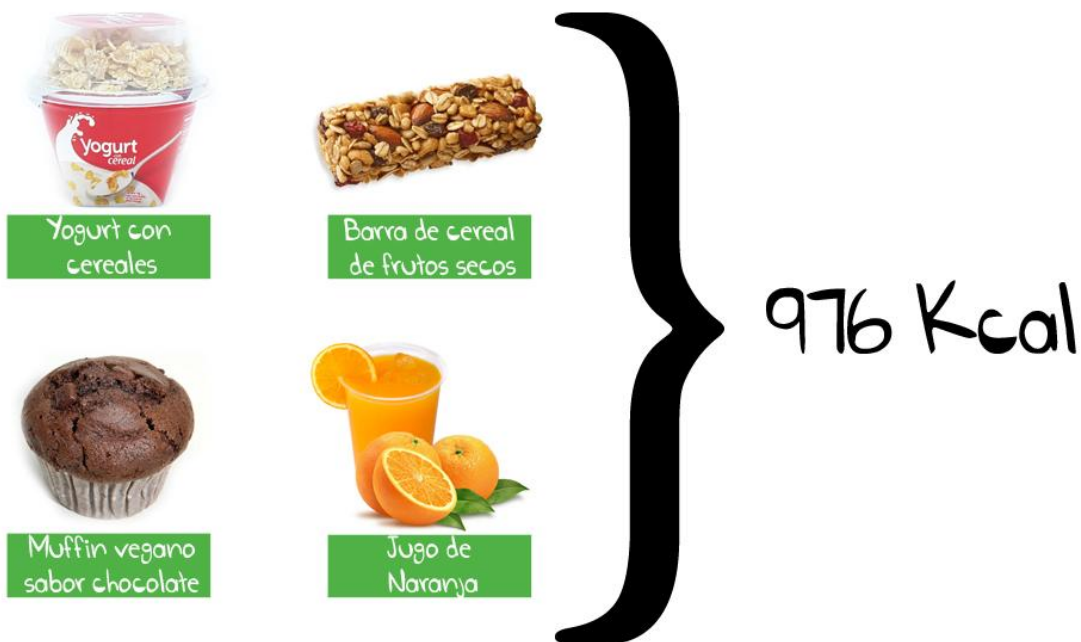
| | Jugo de naranjas natural (400ml) | Jugo de naranjas clight (400ml) |
|----------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Energía (kcal) | 189 | 10 |
| Carbohidratos | 43,7 | 0 |
| Proteínas | 3 | 0 |
| Grasas | 0,8 | 0 |

| | Barra de cereal de frutos secos (50g) de Locales Verdes "natural break" | Barrita de cereal(28g) SER frutilla con chocolate | Barrita de cereal (32g) cereal mix rellena de frutilla |
|---------------------------------|---|---|--|
| Energía (Kcal) | 223 | 80 | 122 |
| Carbohidratos por diferencia(g) | 62,8 | 19 | 21 |
| Proteínas (g) | 15 | 1,3 | 1,4 |
| Grasas totales(g) | 15 | 1,4 | 10 |

| | Muffin vegano sabor chocolate "Locales verdes" (110g) | Postre "smart menu" Mouse de dulce de leche (70g) | Galletas de arroz sabor chocolatada Crisppino mini's (25g, 33 unidades) |
|---------------------------------|---|---|---|
| Energía (Kcal) | 228 | 86 | 87 |
| Carbohidratos por diferencia(g) | 58 | 11,5 | 19 |
| Proteínas (g) | 19 | 3,8 | 1,8 |
| Grasas totales(g) | 13 | 1,6 | 0 |

El próximo cuadro permite ver las cantidades de energía y macro-nutrientes que se ingieren al consumir todos los productos presentados de “Locales Verdes”

| | Yogur con cereales (120g) | Barra de cereal de frutos secos Natural Break | Muffin vegano sabor chocolate (110g) | Jugo de naranjas (400ml) | Totales |
|----------------|---------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------|---------|
| Energía (kcal) | 336 | 223 | 228 | 189 | 976 |
| Carbohidratos | 38 | 62,8 | 58 | 43,7 | 191,5 |
| Proteínas | 11 | 15 | 19 | 3 | 48 |
| Grasas | 16 | 15 | 13 | 0,8 | 44,8 |



El siguiente cuadro muestra la cantidad de energía y de macro-nutrientes que aportan los productos dietéticos utilizados en el presente trabajo para, finalmente, poder establecer las comparaciones:

| | Yogur con cereales Ser(165g) | Barra de cereales Ser (28g) Frutilla con chocolate | Postre Smart menu sabor mouse de dulce de leche (70g) | Jugo Clight sabor naranjas (400ml) | Totales |
|-------------------|------------------------------|--|---|------------------------------------|---------|
| Energía (kcal) | 138 | 80 | 86 | 10 | 314 |
| Carbohidratos (g) | 22 | 19 | 11,5 | 0 | 52,5 |
| Proteínas (g) | 7,3 | 1,3 | 3,8 | 0 | 12,4 |
| Grasas (g) | 2,1 | 1,4 | 1,6 | 0 | 5,1 |



En otras palabras, estos productos de “Locales Verdes” aportan un plus o excedente de 662 Kcal en relación a los productos dietéticos considerados. Esto equivale a **medio día** de ingesta diaria **aportando casi 1000 calorías**.



CONCLUSIÓN

Si bien no se descartan los beneficios para la salud que produce la ingesta moderada de los alimentos “saludables” se debe tener presente que en una **dieta normal se consumen aproximadamente unas 2000 Kcal por día** y que, luego de consumida dicha cantidad que representa la energía necesaria para las funciones básicas y diarias que realizamos, el cuerpo comienza a almacenar excedente. Es importante tener esto presente ya que los productos considerados **más sanos, a veces pueden resultar, por el contrario, perjudiciales para la salud** por el cúmulo de grasa que generan, alterando incluso las mismas cualidades que se busca cuidar con la ingesta de los mismos.

Los excedentes de cualquier macro-nutriente así como los excesos de calorías en la dieta son perjudiciales para la salud produciendo de alguna forma toxicidad que puede sobrevenir en obesidad, diabetes, hipertensión arterial, etc.

Para evitar estos padecimientos lo que se pretende es fomentar conciencia, tanto para los productores como para los consumidores: **no se trata de restringir la dieta de estos productos saludables sino de incorporarlos de manera consciente**. Es fundamental **hacer visible el aporte nutricional de cada alimento** por medio de **rótulos** para que el consumidor tenga la posibilidad de elegir lo que considere más adecuado para su alimentación.

Una vez más, desde Fundación DAAT, cumplimos con la población en aportar la información necesaria para el cuidado de la salud. Porque consideramos necesario informar que lo saludable debe consumirse con moderación, contando siempre con el detalle impreso y rotulado de cada componente en todos los alimentos que se incorporan a la dieta.

Por una vida saludable, activa y sobre todo por una **“Alimentación con Conciencia”**.