

Seguidores de dietas bajas en carbohidratos aún comen muchos azúcares.

Publicado el: 04-12-2017

La mayoría de las personas en Estados Unidos que siguen una dieta baja en carbohidratos están ingiriendo una mayor cantidad de azúcares que la recomendada por estos programas. Según un estudio de 11.000 personas, publicado por la firma NPD Group, sólo uno de cada cuatro entrevistados que sigue una dieta baja en carbohidratos "ha reducido notablemente su consumo de hidratos de carbono".

"Las dietas bajas en carbohidratos están de moda", dijo en un comunicado Harry Balzer, vicepresidente de NPD.

"La gente quiere perder peso comiendo, pero hacer que cambien su comportamiento es muy difícil", añadió.

Alrededor de 10 millones de estadounidenses siguen dietas bajas en carbohidratos, como la de Atkins o la de South Beach, según el informe.

Sin embargo, se estima que aún están ingiriendo unos 128 gramos diarios de hidratos de carbono refinados, halló el estudio.

Los hidratos de carbono refinados representan la cantidad total de carbohidratos menos la fibra dietética.

La cifra contrasta con la cantidad de entre 20 y 50 gramos de carbohidratos recomendados por algunas dietas.

Fuente: <https://netsaluti.com>