

## **Los sustitutos de comida son una alternativa efectiva para perder peso**

**La multinacional Herbalife Nutrition ofrece productos sustitutos de comida -como los batidos F1 y las barritas F1 Express- que son eficaces tanto para perder peso como para mantenerlo, si se acompañan de una dieta equilibrada y de la práctica de ejercicio regular**

El exceso de peso se ha convertido en un problema de salud pública en los países desarrollados. Se estima que el 40% de la población adulta en el mundo presenta sobrepeso, mientras que el 13% se puede calificar como obesa.

Las cifras alarmantes de sobrepeso se deben al desequilibrio entre las calorías consumidas y las realmente aprovechadas por el organismo, la ingesta habitual de comidas hipercalóricas, un aumento del sedentarismo y la falta de ejercicio regular, sobre todo en las grandes ciudades.

La solución pasa por la adopción de un estilo de vida más activo y una dieta saludable. Sin embargo, la buena alimentación se ve afectada por múltiples factores como la falta de tiempo, la necesidad de comer fuera de casa, el tamaño de las raciones y la cantidad de nutrientes presentes en los alimentos que se consumen.

En este contexto, los suplementos nutricionales pueden ser una ayuda práctica y útil para aquellas personas a las que les cuesta elegir la combinación de alimentos idónea, sin afectar el peso.

Los sustitutos de comida son, de hecho, una tendencia en ascenso. Un estudio del Council for Responsible Nutrition de Estados Unidos, determinó que 77% de los estadounidenses consume algún complemento o sustituto alimenticio de forma habitual, cifras que son fácilmente extrapolables a Europa. La mayoría de los consumidores son mujeres entre los 35 y los 54 años.

### **Cómo consumir los sustitutos de comida**

Los sustitutos alimenticios o sustitutos de comida son productos fáciles de preparar que contienen una cantidad limitada de calorías, proteínas de alta calidad y nutrientes esenciales.

En la Unión Europea, el uso de los sustitutos de comida es seguro, pues para su venta en el mercado estos deben cumplir indicaciones detalladas y concisas respecto a su composición nutricional: contenido energético, cantidad y tipo de grasas, cantidad y calidad de las proteínas, vitaminas y minerales. Estos requisitos están contenidos en el Reglamento 2016/14133 de la Comisión Europea.

La Federación Francesa de Industrias Vinculadas con la Nutrición Especializada (SFNS) dio a conocer recientemente los resultados de una investigación entre 112 consumidores de sustitutos de comidas,

en la que se demostró que estos productos ayudan al mantenimiento y la pérdida de peso.

Si lo que se busca es perder peso, los sustitutivos deberían reemplazar a dos de las comidas principales del día y acompañarse de una dieta baja en calorías. Dado que la pérdida de peso trae consigo también una pérdida de tejido graso, los sustitutivos de comida actúan en estos casos como una importante fuente de proteínas que contribuye al mantenimiento de los músculos.

Por su parte, cuando ya se ha perdido peso y lo que se desea es mantener la constitución corporal, reemplazar una comida principal al día con los sustitutivos, en combinación con una dieta poco calórica, sería suficiente.

#### Batidos y barras

La multinacional especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ofrece sustitutivos de comida para el control del peso, como los batidos F1 y las barras F1 Express. Si el objetivo es perder peso, se recomienda tomar 2 batidos o 2 barras al día junto a una comida equilibrada, mientras que si se quiere mantener el peso, se debería consumir un batido o barra con dos comidas equilibradas al día.

Los batidos F1 y las barras F1 Express proveen de una alta cantidad de proteínas y nutrientes y una baja cantidad de calorías.

Un batido aporta alrededor de 200 kcal y 18 g de proteína (13 g en el caso de las barras F1 Express) cuando se prepara con leche semi desnatada. Contiene más de 20 vitaminas y minerales, cruciales para mantener una adecuada toma de nutrientes junto a una dieta baja en calorías.

#### Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global de nutrición que tiene como misión cambiar la vida de las personas con excelentes productos y programas de nutrición desde 1980. Junto a sus distribuidores independientes de Herbalife Nutrition, están comprometidos en la búsqueda de soluciones para los problemas mundiales de malnutrición y obesidad, el envejecimiento poblacional, el creciente coste de la asistencia sanitaria pública y el aumento de emprendedores de todas las edades. Herbalife Nutrition ofrece productos de alta calidad respaldados por la ciencia, la mayoría producidos en instalaciones propias de la compañía, sesiones personalizadas con un distribuidor independiente de Herbalife Nutrition y un enfoque comunitario de apoyo que inspira a los clientes a adoptar un estilo de vida más saludable y activo.

Los productos de nutrición objetiva, control de peso, energía, fitness y cuidado personal de Herbalife Nutrition están disponibles exclusivamente a través de sus comprometidos distribuidores independientes en más de 90 países.

En sus esfuerzos en responsabilidad social corporativa, Herbalife Nutrition apoya a la Herbalife Nutrition Foundation (HNF) y sus programas Casa Herbalife para ayudar a proporcionar una buena

nutrición a niños necesitados. Herbalife Nutrition también se enorgullece de patrocinar a más de 190 atletas, equipos y eventos alrededor del mundo.

Herbalife Nutrition cuenta con aproximadamente 8.900 empleados en el mundo y sus acciones se cotizan en la bolsa de Nueva York (NYSE:HLF), con unas ventas netas anuales de aproximadamente 4.900 millones de dólares en 2018. Para saber más, visitar [Herbalife.com](http://Herbalife.com) o [IAmHerbalife.com](http://IAmHerbalife.com).

La compañía también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en [ir.herbalife.com](http://ir.herbalife.com), donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.

**Datos de contacto:**

José Domingo Guariglia  
917818090

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>