

Sin fórmulas mágicas

LA LECTURA DE LAS ETIQUETAS ES FUNDAMENTAL, ALGUNOS ALIMENTOS “*LIGHT*” NO LO SON TANTO COMO PARECE

El consumo de productos *light* se ha incrementado en los últimos años y esta tendencia parece no tener freno, debido a la mayor preocupación que los consumidores mostramos por nuestra salud y apariencia física. Según datos procedentes de la Encuesta Continua de Presupuestos Familiares de 2003, realizada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), alrededor de un 6% de las personas entrevistadas afirmó adquirir estos productos para mantener la línea o mejorar la salud, en particular las mujeres. ◀

ACLARANDO CONCEPTOS IMPORTANTES

Los productos *light* no son adelgazantes

Que la palabra *light* o las leyendas “sin azúcar añadido”, “bajo en grasas” o similares aparezcan en los envases de algunos alimentos no significa que esos productos sean adelgazantes. Aunque que su aporte calórico es inferior respecto a los alimentos a los que imitan, algunos de ellos contienen grasas y azúcares en cantidades significativas, por mucho que sean *light*. Tal es el caso de la mayonesa, los quesitos o el paté, alimentos ricos en grasa por naturaleza, aun tratándose de sus versiones ligeras. Corremos el riesgo de consumir en mayor cantidad esos alimentos menos calóricos, cuando lo apropiado sería consumirlos en la misma cantidad para así beneficiarnos realmente de la reducción de calorías que permiten. Una cucharada sopera (15 gramos) de mayonesa convencional, por ejemplo, contiene en torno a 100 calorías y cerca de 10 gramos de grasa, mientras que su versión *light* aporta alrededor de 50 calorías y 5 gramos de grasa. Por tanto, quien toma el doble de cantidad de mayonesa *light* al final consume las mismas calorías y gramos de grasa que si consumiera mayonesa convencional.



Su empleo indiscriminado puede alterar la salud

Si se abusa de ellos aumenta el riesgo de desequilibrios nutricionales. Las grasas y los azúcares son nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, consumidos sin exceso ni defecto. Si se sustituyen muchos de los alimentos convencionales por sus versiones *light*, puede haber riesgo de carencia de nutrientes esenciales; es decir, los que el organismo no puede producir por sí solo y necesita obtener de los alimentos. La grasa es vehículo de ácidos grasos esenciales (linoleico y linoléico) y de vitaminas liposolubles o solubles en grasa (A, D, E, K), que cumplen funciones de gran importancia. Por otro lado, si se consume poca cantidad de hidratos de carbono, el normal funcionamiento del organismo también puede verse alterado. Esto último sucede si se suprimen o limitan al máximo alimentos ricos en hidratos de carbono como cereales y sus derivados (pasta, pan, biscotes, etc.), patatas, legumbres, verduras y frutas, dulces. Y la situación se agrava si a ello se suma el empleo de productos “sin azúcar”. Si no se consume la cantidad adecuada de hidratos de carbono —nuestro principal combustible energético— se produce un “autoconsumo” de las propias reservas corporales de efectos perjudiciales para la salud.



¿Qué es un producto *light*?

Un producto *light* es aquél cuyo aporte energético –la energía se mide en calorías y en julios– es al menos un 30% más bajo que el de su alimento de referencia, es decir, el mismo alimento pero en su versión natural. La reducción energética se consigue disminuyendo la cantidad o sustituyendo los azúcares o las grasas por otros componentes menos calóricos.

¿Son realmente útiles o necesarios?

En personas que se encuentran en buenas condiciones de salud no es necesario recurrir a este tipo de productos, si bien se consideran adecuados para quienes deben limitar el aporte energético de su alimentación o la cantidad de grasas y/o azúcares, debido a que sufren algún trastorno o enfermedad. ◀

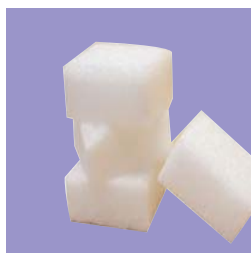


¿QUIÉN REGULA LOS PRODUCTOS *LIGHT*?

En la actualidad la única referencia que tienen las empresas del sector alimentario para calificar sus productos como *light* es el acuerdo elaborado en 1990 por la Comisión Interministerial para la Ordenación Alimentaria (CIOA). Se trata de una serie de recomendaciones, por lo que no existe un marco legal que obligue por el momento a cumplir con los requisitos propuestos, como, por ejemplo, que la reducción del valor energético respecto al producto de referencia sea al menos del 30%. Esto ha propiciado que no todas las empresas cumplan con dicho acuerdo, por lo que se encuentran en el mercado productos *light* o ligeros cuyo aporte energético apenas difiere de su equivalente de referencia, pero con un precio notablemente superior. Así lo demuestra el estudio de Consumer.es Eroski “Los alimentos tipo *light* a examen”, en el que se analizaron 52 de estos alimentos y se comprobó que un tercio de ellos en realidad no eran *light*.

Imprescindible leer las etiquetas

Antes de introducir un producto *light* en la dieta hay que leer los datos que indica su etiqueta, en especial la composición nutricional y la lista de ingredientes, que por ley se presenta en orden decreciente a su peso; es decir, el de más peso es el que primero aparece, incluidos los aditivos. Conviene comparar la lista de ingredientes del producto *light* con la del alimento tradicional de referencia, así como la composición energética y nutricional de ambos, no sólo por cada 100 gramos, sino también teniendo en cuenta la porción o ración de consumo, puesto que puede haber más de una sorpresa. Por ejemplo: si se compara la composición por 100 gramos de dos tipos de galletas, ligeras y normales, la diferencia en calorías puede ser notable, pero ya no lo es tanto si se toma como referencia la ración de cuatro unidades. La comparación de las características de los productos *light* y sus equivalentes tradicionales permite establecer si en verdad son adecuados o no a las necesidades de la persona, conocer la composición de lo que se está comiendo, así como la relación entre calidad y precio.



Comer *light* sin productos *light*

En general, quien cuida el número de calorías que ingiere busca alimentos de similares características a los tradicionales, pero de menor aporte energético. Desde el punto de vista dietético y nutricional resulta positivo que el consumidor desee alimentos menos grasientos y con menos azúcares, si bien cabe tener en cuenta que para ello no es indispensable recurrir a los productos *light*. Comiendo menos de ‘ciertas cosas’ y cocinando los alimentos de la manera adecuada, se consigue reducir las grasas y los azúcares sin necesidad de optar por los productos *light*, que por lo general son más caros y no resultan tan apetecibles como los alimentos a los que pretenden imitar.