



ANMAT

Boletín PARA Consumidores

ALIMENTOS "LIGHT" Y "DIET": NO SIEMPRE SIRVEN PARA BAJAR DE PESO

En la Argentina, la moda por consumir productos "light" se inició a mediados de la década de los '80. En los '90, con la apertura de la importación, comenzaron a ingresar al país alimentos provenientes de los Estados Unidos y de otros países, denominados "diet", y la oferta se diversificó. Todo ello provocó cierta confusión en los consumidores, que ha llevado a que actualmente se relacionen los términos "Dietético", "Light" y "Diet" con alimentos diseñados o pensados para regímenes para la reducción de peso, cuando en realidad no siempre es así.

El Código Alimentario Argentino (CAA) define a los alimentos "dietéticos" como aquellos que han sufrido alguna modificación en su composición, y que se encuentran destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales. Por este motivo, no necesariamente son productos reducidos en su valor calórico. Como ejemplos de alimentos dietéticos contemplados en el CAA (Capítulo XVII) pueden citarse a los alimentos libres de gluten para celíacos, alimentos infantiles, alimentos fortificados, suplementos dietarios y alimentos modificados en su composición glucídica, lipídica, proteica, mineral o en su valor energético.

En este contexto, y con el fin de "asegurar que el etiquetado nutricional no presente información que sea de algún modo falsa, equívoca o engañosa", en agosto de 2004 entró en vigencia la Resolución Conjunta 40/04, incorporada al Código Alimentario Argentino en

su artículo 235 quinto, por la cual se autorizó y normatizó el uso de la "Información Nutricional Complementaria" (INC) en rótulos y avisos publicitarios de los alimentos. Entre otros términos, esta Resolución permitió el uso de la palabra "Light", a fin de diferenciar alimentos que poseen determinadas características, de otros similares. Para incluir dicho término, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos previamente definidos en la Resolución.

En cuanto a la palabra "diet", ésta no fue incluida dentro de los términos permitidos para declarar en la INC, debido a que podía generar confusión entre los consumidores.

Normativa vigente

La Resolución Conjunta 40/04 surgió de la necesidad de brindar información simple y de fácil comprensión al consumidor, a fin de que éste pueda seleccionar su alimentación con discernimiento. La norma reglamenta el empleo de la Información Nutricional Complementaria en los rótulos de los alimentos acondicionados para ser ofrecidos al consumidor, y se aplica a todos los alimentos, a su rótulo y a su publicidad.

En la resolución, se autoriza el uso de determinados términos a fin de resaltar una característica distintiva de un producto, como el contenido de nutrientes y/o del valor energético, o bien para realizar comparaciones entre alimentos similares.

Dentro de los términos contemplados se encuentra el atributo "Light" ("Bajo", "Leve", "Reducido", "Liviano", entre otros) que puede aplicarse a valor energético, carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio.

Un alimento puede consignar en su rótulo y/o publicidad la palabra "Light" sólo si:

- (1) cumple con el atributo "bajo" especificado en la norma; o
- (2) ha sido reducido en un mínimo del 25% en el contenido energético y/o en el nutriente declarado respecto del alimento, y otras condiciones definidas por la norma, según corresponda.

Cuando en el mercado se ofrecen productos rotulados como "light", el consumidor debe prestar especial atención al rótulo, ya que la norma exige que en la proximidad del término se especifique el nutriente y/o valor energético al que hace alusión. Además, si corresponde, se debe aclarar el porcentaje de la reducción.

Como puede observarse, el hecho de que un alimento sea "light" no significa necesariamente que sea redu-

cido en calorías; inclusive, su valor calórico puede ser igual o mayor. Por ejemplo, en el mercado existen galletitas reducidas en grasa que cumplen con los requisitos para declararla "light en grasas" respecto de la galletita tradicional, pero cuyo valor calórico es en determinados casos igual o superior, debido a que poseen un mayor porcentaje de hidratos de carbono.

En conclusión, es importante entender que no es correcto asociar las expresiones "light", "reducción del peso" y "dieta baja en calorías". Los productos "light" no siempre ayudan en un plan de descenso de peso, e incluso pueden aportar azúcares y/o grasas en cantidades no despreciables. Por eso, es importante aprender a realizar una cuidadosa lectura de los rótulos, de modo de poder elegir adecuadamente en base a los requerimientos y gustos personales. Y, por supuesto, incorporar estos productos en el marco de un plan integral de alimentación, con cambio de hábitos y ejercicio físico incluido.

A continuación, ofrecemos un ejemplo para ayudar al consumidor a realizar una correcta lectura del rótulo de los productos mencionados.

COMPARACIÓN ENTRE EL RÓTULO DE GALLETITAS LIGHT Y GALLETITAS TRADICIONALES

	LIGHT	CLÁSICAS
Cantidad	Por 100 g	Por 100 g
Energía	423 kcal	439 kcal
Carbohidratos	72 g	68 g
Azúcares	1,2 g	1,2 g
Proteínas	11 g	11 g
Grasas totales	10 g	14 g
G. saturadas	1,1 g	5,9 g
G. trans	0 g	0 g
G. monoinsaturadas (Omega 9)	7,8 g	5,4 g
G. poliinsaturadas	1,2 g	0,9 g
Colesterol	0 mg	14 mg
Fibra alimentaria	2,5 g	2,6 g
Sodio	533 mg	512 mg
Ácido fólico	165 mcg	170 mcg
Vitamina B1	0,37 mg	0,38 mg

Hay una diferencia de sólo 16 kcal por cada 100 gramos entre el producto Light y el tradicional (reducción del 3,64% del valor energético en el producto Light)

NO es Light en calorías

Hay una diferencia de 4 gramos de grasas totales por cada 100 gramos de producto entre el producto Light y el tradicional (reducción del 28,6% del contenido de grasas totales en el producto Light)

SÍ es Light en grasas

CONSEJOS SENCILLOS PARA CUIDARSE DEL SOL EN VERANO

Durante el verano, e incluso en los meses previos a su inicio, muchas personas procuran broncearse para así poder lucir un "buen color" en la playa. Sin embargo, hacerlo sin tomar las debidas precauciones puede acarrear serios problemas para la salud. Tanto los rayos solares como las lámparas de rayos ultravioletas y otros artefactos utilizados para dicho fin pueden ser peligrosos y causar:

- Cáncer de piel.
- Trastornos oculares.
- Debilitamiento del sistema defensivo para combatir las enfermedades.
- Manchas en la piel de aspecto desagradable, arrugas y piel curtida.

Es por ello que, a continuación, exponemos una serie de consejos a fin de poder cuidar nuestro cuerpo de los efectos nocivos que puede causar el sol en nuestro cuerpo. Estas recomendaciones se aplican sobre todo a los niños y a quienes presentan alguna o algunas de las siguientes características:

- Piel blanca pálida.
- Pelo rubio, rojo o castaño.
- Personas que alguna vez han recibido tratamiento contra el cáncer de piel.
- Personas que padecen alguna enfermedad. En este caso, es necesario que consulte a su médico a fin de adoptar cuidados adicionales.
- Personas que se encuentran tomando medicamentos. En este caso, también debe consultar con su médico.

Permanezca a la sombra

Evite los rayos solares entre las 10 y las 16 hs. Si el día está nublado, no se confíe, pues los rayos pueden atravesar las nubes.

Cubra su cabeza con un sombrero

Un sombrero de ala ancha ayuda a defender del sol el cuello, los oídos, los ojos y la cabeza.

Use anteojos para sol

Compre únicamente anteojos para sol cuyos lentes puedan bloquear entre el 99 y el 100 por ciento de los rayos solares.

Proteja su cuerpo

Mientras esté bajo el sol use ropa liviana; a fin de cubrir todo el cuerpo, pueden usarse camisas con mangas largas y pantalones o faldas largas.

Evite los métodos artificiales para broncear la piel

No resulta conveniente utilizar lámparas de rayos ultravioletas ni camillas bronceadoras, ni tampoco píldoras y cosméticos para broncear la piel.

Los cosméticos bronceadores son aplicados para darle a la piel un tono canela oscuro. En ocasiones el color puede ser removido con agua y jabón y otras veces desaparece en unos pocos días. Pero, en ningún caso, estos productos son lociones aptas para proteger la piel contra el sol.

Examine su piel regularmente en busca de señales de cáncer de la piel.

Observe cambios en el tamaño, forma, color o volumen de lunares, verrugas, manchas en la piel o marcas de nacimiento. Si nota algún cambio o tiene partes doloridas que no sanan, consulte a su médico lo antes posible. Además:

- Observe alrededor de su nuca y su cuero cabelludo con la ayuda de un espejo.
- Examine su cuerpo en el espejo tanto de frente como de espalda y a ambos lados.
- Doble sus codos y observe debajo de sus brazos.
- Mire la parte posterior de sus piernas y sus pies.

Use protector solar

Los protectores solares son productos de uso externo que contienen sustancias físicas y/o químicas que actúan como barrera protectora de la piel a las radiaciones solares. Constituyen una defensa de primera línea, siempre que reúnan condiciones necesarias de eficacia, seguridad y calidad.

Estos productos son clasificados según el Factor de Protección Solar (FPS), que identifica la protección que ofrece contra los rayos UV, acorde al tipo de piel. A mayor número de FPS, mayor protección.

Es importante la elección del factor de protección a utilizar para el rostro y el cuerpo, teniendo en cuenta el tiempo de exposición. Además, el hecho de conocer el tipo de piel ayuda a escoger el producto adecuado.

En la cara posterior del embalaje deberá constar la explicación del factor de protección solar del producto. Generalmente, conviene utilizar un protector solar con un FPS 15, como mínimo, y tener en cuenta lo siguiente:

- Aplicar el protector solar en la piel 30 minutos antes de exponerse al sol.
 - No olvidar colocarse el protector solar aún en las partes sensibles como partes calvas de la cabeza, orejas, cuello, nariz, empeines de los pies y manos.
 - Usar también protector labial.
 - En caso de niños menores de 6 meses, consultar con el médico sobre la conveniencia de su aplicación.
- Para mayor información sobre el uso de los protectores solares, consulte nuestro Boletín de Consumidores N° 29-30 unificados, de diciembre de 2006, o ingrese a nuestra página web www.anmat.gov.ar.



PARA COMUNICARSE CON NOSOTROS

(011) 4340-0800/5252-8200 · <http://www.anmat.gov.ar>

EDIFICIO CENTRAL

Av. de Mayo 869 (1084) Capital Federal

INAME - Instituto Nacional de Medicamentos

Av. Caseros 2161 (1264) Capital Federal

INAL - Instituto Nacional de Alimentos

Estados Unidos 25 (1101) Capital Federal

ANMAT Responde

0800-333-1234 • responde@anmat.gov.ar