

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 1980. Unos años después, 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. Este contexto provocó cierta confusión en los consumidores, que ha llevado a que actualmente se suelen relacionar los términos “Dietético”, “Light” y “Diet” con alimentos diseñados o pensados para regímenes para la reducción de peso, cuando en realidad ello no siempre es estrictamente así.

El Código Alimentario Argentino (CAA) define a los alimentos “dietéticos” como aquellos cuya composición ha sido modificada, 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 pueden citarse a los alimentos libres de gluten, infantiles, fortificados, suplementos dietarios y alimentos modificados en su nivel de glúcidos, lípidos, proteínas, minerales, o en su valor energético.

Con el fin de “asegurar que el etiquetado nutricional no presente información que sea de algún modo falsa, equívoca o engañosa”, la Resolución Conjunta N° 40/04 regula el uso de la “Información Nutricional Complementaria” (INC) en los rótulos y avisos publicitarios de alimentos. Esta Resolución admite el uso de la palabra “light”, a fin de diferenciar alimentos que poseen determinadas características, de otros similares. Para ser considerado “light”, el alimento debe cumplir con ciertos requisitos previamente definidos en la norma.

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 N° 40/04 brinda información simple y de fácil comprensión al consumidor, con el objetivo de que éste pueda seleccionar su

alimentación con discernimiento. Reglamenta el empleo de la INC en los rótulos, y se aplica a todos los alimentos, a su rótulo y a su publicidad.

La norma autoriza el uso de determinados términos a fin de resaltar una característica distintiva de un producto, como el contenido de nutrientes y 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"*) que puede aplicarse a valor energético, carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio.

Un alimento solamente puede consignar en su rótulo y en su publicidad la palabra *"light"* si:

- 1- Cumple con el atributo *"bajo"* especificado en la norma, o;
- 2- Ha sido reducido en un mínimo del 25% en su contenido energético o en el nutriente declarado respecto del alimento, siempre que cumpla además con otros requisitos especificados en la norma.

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 o el 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 reducido 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 la expresión *"light"* con *"reducción del peso"* o *"dieta baja en calorías"*. Los productos *"light"* no siempre ayudan en un plan de descenso de peso, e incluso pueden aportar azúcares 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 (1)	423 kcal	439 kcal
Carbohidratos	72 g	68 g
Azúcares	1,2 g	1,2 g
Proteínas	11 g	11 g
Grasas totales (2)	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

(1) Hay una diferencia de 16 Kcal. por cada 100 g. entre el producto "light" y el tradicional (reducción del 3,64 % del valor energético en el producto "light").
Conclusión: **NO ES LIGHT EN CALORÍAS**

(2) Hay una diferencia de 4 gramos de grasas totales por cada 100 g. entre el producto "light" y el tradicional (reducción del 28,6 % del contenido de grasas totales en el producto "light"). Conclusión: **ES LIGHT EN GRASAS.**