

Los alimentos denominados “light” tienen cada vez más presencia entre los productos del supermercado. Es muy importante conocer que características tienen, cuál es su efecto y si tienen cabida dentro de una dieta equilibrada.

- ***¿Cuándo un alimento se puede considerar light?***

El reglamento europeo (CE) 1924/2006 intentó poner en orden las denominaciones de los alimentos “dietéticos”: homogeneizando los criterios terminológicos para cada alimento y regulando la manera de mostrarlo en el etiquetado de dichos productos.

Según este reglamento podemos encontrar tres tipos de productos:

- ✓ Alimentos de “contenido reducido”: Son aquellos que presentan un aporte calórico un 30% menor del alimento original. Estos alimentos son los denominados **alimentos light**.
- ✓ Alimentos de “bajo contenido”: Son aquellos alimentos que tienen disminuido su contenido por debajo de un umbral prefijado en calorías o en un determinado nutriente (normalmente sal, grasa o azúcares).
- ✓ Alimentos “sin”: Son alimentos cuyo contenido calórico o en un determinado nutriente es cercano a cero.

- ***¿En qué alimentos los podemos encontrar? ¿Qué significan en cada uno?***

Los principales componentes del alimento sobre los que se cambian las características para hacerlos más “saludables” suelen ser: el valor calórico, los azúcares, la grasa y la sal. Por tanto, los alimentos cuyas etiquetas tengan estos términos marcados van a ser aquellos que tienen un mayor cambio en dichos nutrientes.

Debemos conocer y diferenciar aquellos alimentos de contenido reducido, bajo contenido o sin (0%). No debemos centrarnos simplemente en las palabras reflejadas en la etiqueta si no evaluar a que parte del alimento se refieren y cómo podemos englobarlo dentro de una dieta equilibrada.

ALIMENTOS LIGHT

¿tienen cabida en una dieta equilibrada?

CONCEPTO	DECLARACIÓN		
	BAJO CONTENIDO	SIN (0%)	
VALOR ENERGÉTICO	<40 kcal/100 g <20 kcal/100 ml	<4kcal/100 ml	
	Al menos inferior en 30% al original <i>(ALIMENTO LIGHT O LITE)</i>		
GRASA	<3g /100g <1,5g /100 ml	<0,5 g /100 g <0,5 g /100 ml	
GRASA SATURADA	<1,5 g / 100 g <0,75 g/ 100 ml	<0,1 g/100 g <0,1 g/100 ml	
AZÚCARES	< 5 g/ 100 g <2,5 g / 100 ml	<0,5 g /100 g <0,5 g /100 ml	
SODIO/SAL	BAJO	MUY BAJO	<0,005 g /100 g o ml
	<0,12 g / 100 g o ml	<0,04 g / 100 g o ml	

Características alimentarias de alimentos con cambios en contenido

- **FALSOS MITOS** relacionados con los alimentos light

- LOS ALIMENTOS LIGHT NO ENGORDAN, POR TANTO, PUEDO COMER LA CANTIDAD QUE QUIERA. Esta afirmación es muy extendida y muchas veces en ella se basa la compra de estos productos. Los *alimentos light* tienen una reducción del valor calórico un 30% menor del original; pero si el original tenía un valor calórico muy elevado, el valor de este seguirá siendo elevado.
- TODOS LOS ALIMENTOS LIGHT SON BAJOS EN CALORÍAS. Es necesario diferenciar los *alimentos light* de los *alimentos bajos en calorías* que se definen como aquellos que tienen menos de 40 kcal por cada 100 g de producto. En algunas ocasiones estas dos circunstancias pueden coincidir, pero en algunos casos, el valor calórico sigue siendo elevado, aunque menor que el del alimento original.
- LOS ALIMENTOS LIGHT NO TIENEN SAL. En la definición de alimentos light no hay ninguna indicación sobre la disminución del contenido en sal. Un alimento light puede tener un contenido alto en sal, y habrá que tener precaución en pacientes con patologías que desaconsejen su consumo (por ejemplo, la hipertensión arterial).

- LOS ALIMENTOS LIGHT NO TIENEN AZÚCAR. Los alimentos light pueden contener azúcar. En ocasiones estos azúcares pueden estar reducidos en el preparado o simplemente no ser añadidos (zumos de fruta); pero esto no significa que no queden azúcares en ellos. Esto cobra especial importancia en pacientes diabéticos o aquellos con alguna alteración del metabolismo de los hidratos de carbono.
- LOS ALIMENTOS BAJOS EN SAL SON “LIGHT” Y NO ENGORDAN. El alimento bajo o sin sal únicamente tiene una reducción en el contenido en sal. Esto se encuentra dirigido especialmente a personas con problemas en la tensión arterial. En ocasiones estos alimentos (sobre todo conservas) pueden tener un alto contenido en grasa y, por tanto, un elevado valor calórico.
- LOS MACRONUTRIENTES CONTENIDOS EN LOS ALIMENTOS LIGHT SON SIEMPRE SALUDABLES Y TIENEN EFECTOS BENEFICIOSOS SOBRE LA SALUD. El término light, en ningún caso habla de las cualidades de los macronutrientes contenidos en él; únicamente se refiere a su contenido calórico. Hay alimentos light que contienen nutrientes con características más “saludables” como aceite de oliva, ácidos grasos omega-3 o hidratos de carbono complejos. Pero, es necesario ser cautos con la selección del tipo de alimento light que realizamos pues algunos utilizan grasas predominantemente saturadas o azúcares simples para modificar sus características organolépticas (sabor, textura, olor, color...).

¿Cómo pueden encajar los alimentos light en una dieta equilibrada?

1. Los alimentos light se pueden incluir en una dieta equilibrada pero no deben ser la base en la que se sustente la misma.
2. En el caso de usar alimentos light debe realizarse en una cantidad adecuada al sujeto, no nos debemos confiar y abusar del mismo por “lo que ponga en la etiqueta”.
3. En la elección de un alimento light en la dieta hay que valorar que los nutrientes que contenga tengan propiedades adecuadas (bajo contenido calórico, adecuado perfil de grasas (predominio de grasas mono o poliinsaturadas) y de hidratos de carbono (hidratos de carbono complejos, no azúcares)).
4. Es muy importante vigilar el contenido en sal de estos alimentos, evitando su consumo si se encuentra por encima del recomendado.
5. El uso de *bebidas light* (refrescos, zumos...) deben realizarse con moderación y vigilando la cantidad de azúcares y contenido calórico de las mismas. En ningún caso deben sustituir al agua como base de la hidratación.