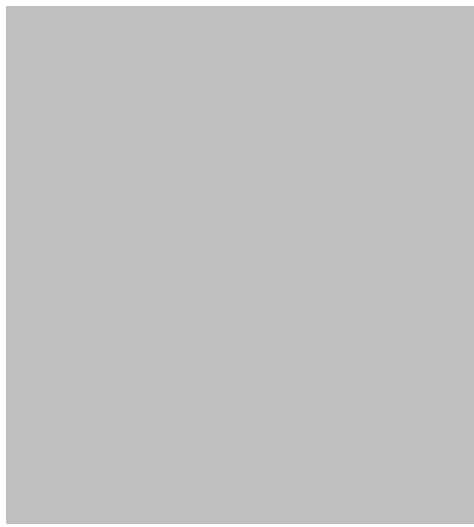


# PRODUCTOS LIGHT



**CONFEDERACIÓN  
DE CONSUMIDORES  
Y USUARIOS**



## ALIMENTOS LIGHT

Los alimentos Light han invadido nuestra vida:

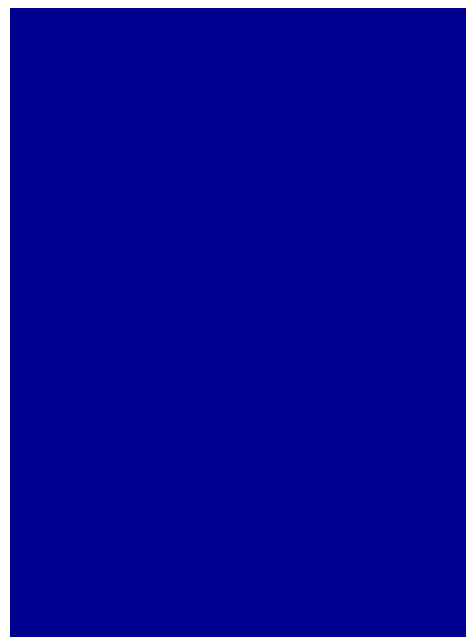
mayonesas, refrescos, patatas, pan, quesos, yogurt, zumos... etc., una breve visita al supermercado basta para corroborar que, muchos alimentos tienen una versión "Light"

En la actualidad los consumidores se interesan cada día más por el cuidado de su salud y su bienestar y, como respuesta a esa demanda, la industria alimentaria pone en el mercado productos como los alimentos "Light", especialmente diseñados para responder a expectativas concretas del consumidor en su tarea de llevar una alimentación y vida más saludables.

Sin embargo, en muchas ocasiones, el consumidor no hace un uso adecuado de estos productos;

desconoce sus beneficios reales y sobre todo, le es difícil valorar si ese sobre precio que pagan con respecto al producto de referencia, se corresponde a los beneficios anunciados.

Una breve reflexión sobre lo que son y algunos consejos prácticos sobre su uso, pueden darnos pistas de cómo hacer un consumo inteligente de estos productos.



## ¿Qué es un alimentos Light?

De acuerdo con el **Reglamento 1294/2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos**, se llama producto es Light a aquel alimento al que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, (azúcares, sodio, grasa o energía –calorías-) como mínimo en un 30% en comparación con su producto de referencia.

Esto no aplica a los micronutrientes, es decir vitaminas y minerales, en los que se admite una diferencia del 10 % en los valores de referencia.

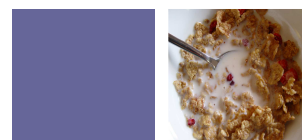
En el caso del sodio, o el valor equivalente en sal, se admite una diferencia del 25 %.

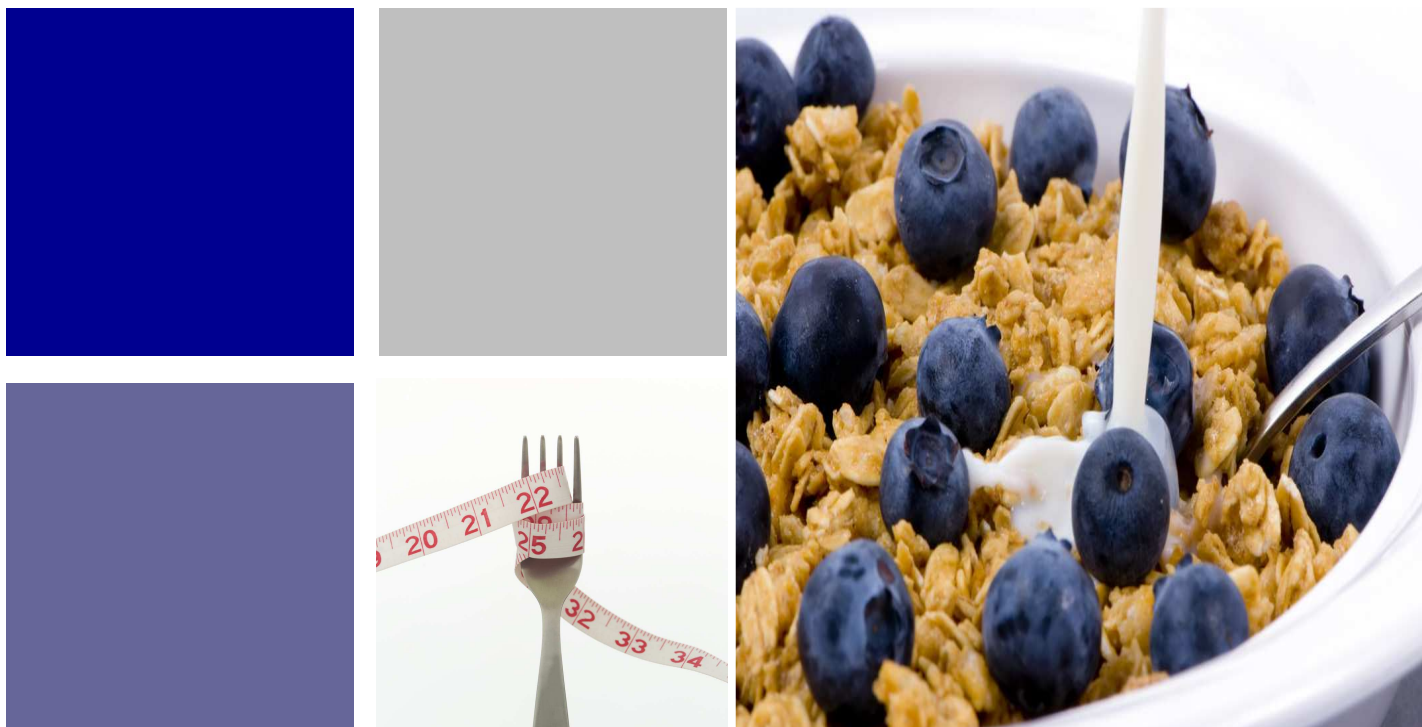
Así por ejemplo, en el mercado encontramos productos a los que se les ha retirado el azúcar, la cual se sustituye por edulcorantes o simple y sencillamente no se añaden ni azúcares ni edulcorante.

En el caso de las grasas, se reduce el contenido graso, dando lugar a los productos desnatados o semidesnatados.

Para saber cual es el nutriente que ha sido retirado o añadido,

es importante que el consumidor lea atentamente el etiquetado del producto y lo compare con su homólogo de referencia, para valorar si se ajusta o no a sus necesidades, y sobre todo para valorar si el si precio que paga por el vale la pena.





## Alimentos Light... ¿funcionan?

Generalmente cuando pensamos en alimentos o productos Light, automáticamente los asociamos a productos que sirven para perder peso, sin embargo esta idea tiende, a menudo, a confundirnos.

Para empezar, hay que tener clara una cosa: los productos que se presentan como **alimentos Light** pueden serlo por muchas razones: puede tratarse de alimentos bajos en calorías, en grasa, en sodio, en colesterol, etc.

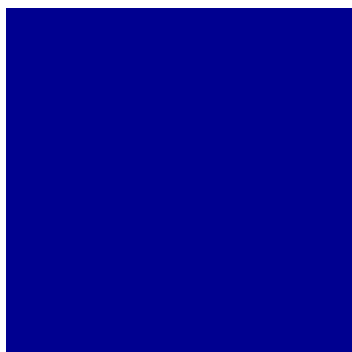
Los productos Light pueden ser útiles si se usan de forma adecuada, pero debido a la falta de información, en general muchos consumidores creen que son indispensables en los regímenes para bajar de peso.

Un error frecuente en el consumo de estos productos, es la cantidad que habitualmente se consume de

ellos, es decir el tamaño de la porción que se consume.

Con la idea de que se trata de un producto Light -generalmente con menos grasa o azúcar-, el consumidor o consumidora se da “carta blanca” y abusa de su consumo llegando a duplicar o triplicar la cantidad que consume de estos productos.

Un ejemplo es el consumo de refrescos Light. Las bebidas Light generalmente sustituyen el azúcar por edulcorantes. Es común que los consumidores abusen de este tipo de bebidas justificándose en su bajo aporte calórico. Sin embargo y a pesar de que existen estudios que demuestran la inocuidad de los edulcorantes, éstos tienen recomendaciones de ingestas máximas por día, la cual podría superarse si se abusa en el consumo de estos productos .



## Recomendaciones...

Aunque no existe una recomendación especial de a qué edad es adecuada la introducción de alimentos Light en la dieta, se recomienda que en ciertos períodos de la vida **no deberían de ingerirse**, al menos no de forma habitual.

Durante la infancia y la adolescencia no se recomienda el consumo de estos productos, dado que son etapas de pleno crecimiento y formación de los tejidos es necesario que se consuman todos los nutrientes que contienen los alimentos.

Además, durante estas etapas el consumo calórico es muy alto.

Por razones opuestas, en la tercera edad tampoco se debe abusar en el consumo de estos alimentos, porque necesitan los consumos naturales para suplir las deficiencias causadas por la edad.

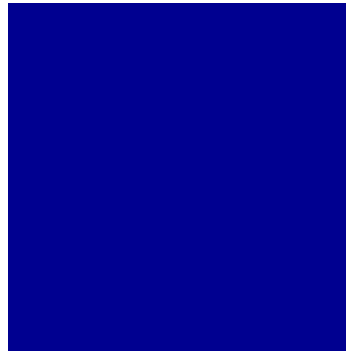
### Recuerde...

- Los productos Light no son sinónimo de productos sin calorías.
- Un alto consumo de un productos “light” puede ser más negativo que el consumo moderado del producto de referencia.
- Leer el etiquetado de los alimentos facilitará identificar cuál es el nutriente que se encuentra en menor proporción.

### Confederación de Consumidores y Usuarios –CECU-

La Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) es una organización democrática, progresista, pluralista e independiente.

Fue la primera confederación constituida en España sobre la base de las asociaciones de consumidores existentes en esa fecha en las Comunidades Autónomas.



**CONFEDERACIÓN  
DE CONSUMIDORES  
Y USUARIOS**

