

Productos que se dicen

light

Debido a la preocupación de los consumidores por su salud y apariencia física, desde hace unos años surgió una generación de nuevos alimentos industrializados para satisfacer esta demanda a través de productos cuyo aporte calórico es menor que el de los convencionales. La demanda de estos alimentos sigue en aumento, por lo que nuestro laboratorio se dio a la tarea de analizar una amplia variedad de los mismos con el objetivo de decirle qué tan *light* son. Con esta información usted puede decidir si debe seguir consumiendo el producto *light* de su preferencia como venía haciéndolo... o no.







Los alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición han sido regulados por la Secretaría de Salud, estableciendo especificaciones nutrimentales a las que deben sujetarse dichos productos, unificando sus denominaciones y orientando al consumidor sobre sus características por medio de la norma oficial mexicana NOM-086-SSA1-1994. *Bienes y Servicios. Alimentos y Bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales*, la cual establece denominaciones tales como: *sin, bajos en o reducidos en* grasa o calorías. Sin embargo no incluye a la denominación "light". Esta norma se encuentra actualmente en revisión y se espera contemple especificaciones definidas para el uso de ese término en las etiquetas.

El panorama en otras regiones del mundo, como es el caso de la Unión Europea, la legislación aplicable establece que en las declaraciones en las que se afirme que un producto es *light* o *lite* (ligero), y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, la reducción del contenido de uno o más nutrientes debe ser 30% como mínimo en comparación con un producto similar. Específicamente en el caso del valor energético, esta reducción en porcentaje debe cumplirse obligatoriamente.

■ El estudio

Entre los productos que se dicen *light* o con modificaciones en su composición encontrados al día de hoy en el mercado nacional, destacan los lácteos (leche, queso, crema, yogur, helados), así como margarina, refrescos, mermeladas, pan, etcétera.

Se analizaron 97 muestras de alimentos con modificaciones en su composición y otras 60 de sus referentes convencionales. Se consideraron los productos etiquetados como “light” y otras denominaciones como “bajo en grasa”, “reducido en grasa”, “0% grasa”, “sin azúcar”, “ligero/a” y “bajo en calorías”, entre otras.

Debido a que es mucha la información generada, a continuación ofrecemos las conclusiones generales del estudio, así como las principales recomendaciones que pueden desprenderse de éstas sobre lo que usted debe considerar al consumir alimentos *light*. Para información particular sobre los productos de su interés, remítase a las secciones y tablas correspondientes.

■ Conclusiones generales

- Es notorio que muchos productos incumplen con la NOM-086-SSA1-1994. *Bienes y Servicios. Alimentos y Bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales*, al no apearse a las denominaciones establecidas por la citada norma.
- Los resultados muestran que no todos los alimentos *light* reducen su aporte calórico tan significativamente como se espera; inclusive se detectaron algunos que se ostentan como *light* y en su aporte calórico son iguales o muy similares a los productos convencionales.
- En el etiquetado es notorio que no todos los productos incluyen información nutricional, lo que impide conocer qué es lo que realmente diferencia a estos alimentos de sus homólogos convencionales, inclusive si se comparan con los de otras marcas.
- En etiquetas se encontraron leyendas como “sin azúcar” que pueden ser malinterpretadas, ya que algunos alimentos sustituyen el azúcar (sacarosa) por fructosa o glucosa, que también dan aporte calórico.

- Otras etiquetas detectadas en este estudio pueden inducir a error. Es el caso de los cereales, que por naturaleza son energéticos, y al incluir ciertas imágenes o leyendas, inducen a pensar que se trata de productos menos calóricos, indicados para cuidar la línea, cuando no es así.
- Al tener en consideración los parámetros internacionales de la Unión Europea sobre la definición de *light*, muchos de los productos que así se ostentan no cumplen con el 30% de reducción del aporte calórico con respecto a su versión convencional.

■ Recomendaciones

- Antes de adquirir un producto de los denominados *light*, revise la etiqueta, en especial en lo referente a la declaración nutrimental, la lista de ingredientes y composición energética, y compare estos datos con lo declarado en los convencionales (sin reducción), no sólo por cada 100 gramos, sino también por ración. Esta comparación también permite establecer si en verdad tienen una reducción sobre el nutriente que no se desea consumir, y si vale la pena pagar el costo, generalmente mayor.
- Tenga en cuenta que el hecho de que un alimento se ostente como *light* no siempre significa que su aporte calórico es bajo, por lo que a pesar de ser *light*, debe controlar su consumo, como es el caso de los chocolates y mermeladas, entre otros.
- Los alimentos *light* obtenidos gracias a la reducción del contenido graso pueden ser útiles para diversificar la alimentación de quienes tienen que controlar la cantidad de grasas en su dieta, pero tenga en cuenta que comiendo menos cantidad de algunos alimentos y cocinando de la manera adecuada, se consigue reducir la ingesta de grasas y de azúcares sin necesidad de optar por los alimentos *light*, que por lo general son más caros.
- Se tiene la idea errónea de que los productos *light* adelgazan, o “que no engordan prácticamente nada”. Con esa creencia, se consumen en exceso, con el consecuente incremento de peso, incluso mayor que si se hubieran ingerido los productos convencionales.

Pase a la 44 ▶



Los resultados del estudio muestran que no todos los alimentos *light* reducen su aporte calórico tan significativamente como se espera.”



En la actualidad, los tecnólogos de la industria alimentaria saben que, al disminuir el contenido de grasas y azúcares de los alimentos, ofrecen al consumidor una alternativa para reducir su ingesta calórica.”

■ “Ligera” historia Por Alejandra Sánchez Plascencia

- Todo comenzó en 1897 con el descubrimiento de una sustancia 300 veces más dulce que el azúcar, hecho que representó un hito en la historia de la industria de los alimentos. Muchas personas se congratularon de que existiera la sacarina, especialmente personas con diabetes, que hasta entonces no podían disfrutar de alimentos y bebidas endulzadas con azúcar. Se había iniciado la senda que llevaría a los productos *light*.
- Durante los conflictos bélicos mundiales, el racionamiento de azúcar incrementó la demanda de sus sustitutos. Años más tarde, en los cincuenta, el creciente interés de las personas por mantenerse saludables y en su peso ideal promovió la aparición de alimentos modificados en su composición.
- En los años noventa se intensificaron las investigaciones relacionadas con el diseño y elaboración de productos *light*. La industria alimentaria tuvo que esforzarse para alcanzar el desarrollo tecnológico y productivo que el mercado exigía. Así, además de los edulcorantes se analizaron posibles sustitutos de grasa y, por tanto, los cambios pertinentes en el procesamiento de los alimentos para conseguir la aceptación de los consumidores.
- En la actualidad, los tecnólogos de la industria alimentaria saben que, al disminuir el contenido de grasas y azúcares de los alimentos, ofrecen al consumidor una alternativa para reducir su ingesta calórica. Así, la modificación principal consiste en sustituir en parte o en su totalidad los azúcares y/o grasas contenidos en el alimento original con edulcorantes poco calóricos, como la sucralosa, derivada del azúcar y 500 veces más dulce que éste, y grasas artificiales que no aportan calorías o aportan menos que la grasa normal.
- El propio desarrollo tecnológico de la industria de alimentos obligó a definir los criterios relacionados con los alimentos *light*, lo que supuso un importante paso al frente en el etiquetado nutricional de los alimentos.
- Cuando comenzaron a elaborarse productos *light*, no se conocían los sustitutos de grasas y azúcares que hoy se conocen.
- En los ochenta los alimentos más representativos y producidos dentro del grupo *light* eran las bebidas refrescantes sin azúcar, en las que se empleaba la sacarina común.
- En 1986 llegó a México el aspartame con el primer refresco *light* de la marca Mundet.

■ Recomendaciones

- **Los productos light no adelgazan.** El hecho de que en los productos aparezcan palabras como *light*, *diet* o *bajo* en calorías no significa que no engorden, ya que aun cuando su aporte energético es menor, el consumo de porciones exageradas implica ingerir más calorías.
- **El abuso de este tipo de productos**, en el sentido de sustituir los alimentos convencionales por sus versiones *light*, puede provocar la carencia de nutrientes esenciales.
- **No reemplace** con productos *light* los alimentos ricos en vitaminas.
- **Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas** no deben consumir productos *light*.



■ Alimentos lácteos

En los alimentos lácteos con modificaciones en su composición comercializados en el mercado nacional, destaca la reducción calórica originada sobre todo por la disminución del contenido de grasa, aunque algunos de ellos también sustituyen sus azúcares por edulcorantes no calóricos, como es el caso del yogur y las cajetas.

Leche

Se analizaron las marcas de leche fluida que señalan tener modificaciones en su composición. Se determinó la disminución calórica de las mismas en comparación con una leche entera de la misma marca con 3% mínimo de grasa o su similar. Las tablas muestran

tanto los porcentajes de disminución calórica, como el porcentaje de disminución de grasa para una porción de 250 mililitros (un vaso).

También se indica en las tablas que las marcas **Alpura light**, **Alpura 2000 light**, **Alpura 2000 light deslactosada**, **Lala light** y **Sello rojo light (bajo en grasa)**, aunque disminuyen su aporte calórico, no es tanta la disminución si se compara con las demás leches *light* analizadas, pues en promedio el contenido de grasa es el doble del que tienen las otras marcas.

Con respecto al costo de los productos, no hay diferencia significativa entre la versión entera y *light* de la misma marca, aunque sí existe un aumento de costo en las marcas *light* deslactosadas.



Leche pasteurizada

Información por 250 ml (un vaso de leche)

Marca comercial	Marca específica por tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Precio por 250 ml (\$)
Alpura	Entera clásica	155.5		8.5		2.40
	Light Parcialmente descremada. Baja en grasa	107.6	31	2.5	71	2.40
Lala	Entera Premium	152		8.25		2.40
	Light. Baja en grasa	100	34	2.5	70	2.45

Leche ultrapasteurizada

Información por 250 ml (un vaso de leche)

Marca comercial	Marca específica por tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Precio por 250 ml (\$)
Al Día	Entera	142.5		7.5		2.65
	Light. Descremada.	86.25	39	1.25	83	2.65
Aguascalientes	Entera	147.5		7.5		2.40
	Light. Descremada. Baja en grasa.	90	39	1.25	83	2.40
Alpura 2000	Entera*	155.5		8.5		
	Light. Parcialmente descremada. Baja en grasa.	107.1	31	2.5	71	2.65
	Light. Parcialmente descremada. Deslactosada. Baja en grasa.	102.9	34	2.5	71	3.00
D'Calidad Chedraui**	Light. Descremada.	89.6		1.25		2.35
Del Rancho	Entera	152		8.25		3.50
	Light. Descremada.	91.6	40	1.25	85	3.50
Desly Deslactosada	Entera	145		7.5		2.90
	Light. Descremada deslactosada.	83	43	0.6	92	2.90
Great Value	Entera	143.8		7.5		2.40
	Light. Descremada. Sin grasa.	81.25	43	0.5	93	2.40
Lala	Entera Premium	145		7.5		2.40
	Light. Baja en grasa. Leche parcialmente descremada.	100	31	2.5	67	2.45
	Lala Vive Deslactosada Light. Leche descremada.	89	39	1.25	83	3.00
	Silhouette Plus. Leche descremada. 0% grasa.	86	41	0.5	93	2.90
Nestlé Svelty**	Baja en grasa. Descremada.	92.7		1.25		3.35
Parmalat	Entera	145		7.5		2.60
	Light. Descremada. Baja en grasa.	83	43	0.6	92	2.60
	Light. Descremada deslactosada. Baja en grasa.	83	43	0.6	92	3.25
San Marcos	Entera	145.5		7.5		2.65
	Light. Descremada. Baja en grasa.	87	40	1	87	2.65
Sello Rojo	Entera	146.2		7.5		2.50
	Light. Parcialmente descremada. Baja en grasa.	101.25	31	2.5	67	2.25
	Light. Descremada.	90	38	1.25	83	2.50

*Información nutrimental de la leche entera pasteurizada.

**No se reportan valores de disminución de aporte calórico ni de grasa, toda vez que no existe el contrapelo convencional; sin embargo, los datos se reportan para que sean comparados contra los tipos similares a éste.



Las variedades *light* o reducidas en grasa que se distribuyen contienen 15 gramos de grasa por 100 gramos de crema, en tanto que las normales contienen de 25 a 30, lo cual representa una disminución del 50% en el contenido de grasa, y por consiguiente un menor aporte calórico.”

Crema

Las variedades *light* o reducidas en grasa que se distribuyen contienen 15 gramos de grasa por 100 gramos de crema, en tanto que las normales contienen de 25 a 30, lo cual representa una disminución del 50% en el contenido de grasa, y por tanto un menor aporte calórico. Como se muestra en la tabla, de acuerdo con lo exigido por la normatividad, la **Crema Lala** no contiene el 30% de grasa que debe tener para denominarse crema; por este incumplimiento, comparada con ella, su **Crema Lala Light** tiene sólo el 27% de reducción.

Por lo demás, al igual que en las leches, se observa que no existe diferencia sustancial entre el costo de los productos *light* en relación con el costo del producto convencional, a pesar de que la disminución de grasa debería abatir el costo del producto.

Margarinas

Por contener grasa de origen vegetal, la margarina puede ser consumida por personas que necesitan sustituir en su dieta la grasa animal. Sin embargo, ya que su ingrediente principal es grasa, primordialmente es lo que aportan. En versión *light*, sólo se detectó la marca **Primavera light**, la cual es engañosa pues tiene un aporte energético similar al del producto convencional. La tabla muestra esta comparación y el aporte calórico que dan ambos productos por cucharada sopera (5 g).

Yogur

Quienes padecen intolerancia a la lactosa (azúcar de la leche), pueden incluir yogur en su dieta cotidiana, ya que la presencia de lactosa es mínima en este producto. Además, los nutrimentos del yogur se asimilan y aprovechan mejor que los de la leche gracias a la fermentación de la lactosa, producida por las bacterias lácticas que se le adicionan al yogur.

Industrialmente, varios de estos productos reducen su aporte calórico por la sustitución del azúcar con edulcorantes sintéticos no calóricos como aspartame, acesulfame K o sucralosa, y por la disminución en el contenido de grasa.

Las tablas muestran esta reducción en 100 gramos de yogur batido o 100 ml de yogur para beber, en comparación con la versión convencional. Todos los productos presentan disminución calórica, pero ésta varía de marca a marca.

Asimismo se detectaron diferencias en el aporte calórico entre los productos que usan las distintas denominaciones *light*, *0% grasa* y *sin grasa*, ya que mientras los yogures para beber aportan entre 31 y 39 kilocalorías, los batidos aportan de 48 a 64, dependiendo de la marca.

Crema

Información por 100 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Precio por 100 g (\$)
Alpura	Crema entera	290		30		3.45
	Reducida en grasa	167.7	42	15	50	3.45
Lala	Crema	243		25		3.15
	Light. Reducida en grasa.	178	27	15	40	3.15
Lyncott	Crema entera	288		30		4.60
	Light. Reducida en grasa.	188.8	34	16	47	2.70
Nestlé Carnation	Crema	290		30		4.20
	Light	156	46	15	50	4.25

Margarina

Información por 5 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Precio por 5 g (\$)
Primavera	Margarina	30		3		0.30
	Light. Reducida en grasa.	28	6.6	3	0	0.30

Yogur batido

Información por 100 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Carbohidratos (g) / Edulcorantes no calóricos presentes	Disminución en el contenido de carbohidratos (%)	Precio por 100 g (\$)
Lala	Clásico natural	94		2.5		14.4		2.60
	Light natural 0% sin grasa	48	49	0.2	92	7.7 / Sucralosa	50	3.10
Lala	Con fresa	97		2.3		15.9		2.45
	Con fresa light 0% grasa	48	51	0.2	91	8.1 / Sucralosa	49	2.90
Nestlé	Con frutas sabor fresa	101		2.3		16.8		2.60
	Svelty con fresa 0% grasa	64	37	0.3	87	11 / Aspartame y Acesulfame K	34	2.30
Vitalinea +plus*	Con fresa 0% sin grasa	51		0.3		7.6 / Acesulfame K y Sucralosa		3.20
	Natural 0% sin grasa	51		0.3		7.6 / Aspartame y acesulfame K		3.20
Yoplait	Convencional con fresa	114		2.3		20		2.25
	Con fresa light 0% grasa	62	46	0.3	87	11.5 / Aspartame y Acesulfame potásico	43	2.90

*No se reportan valores de disminución de aporte calórico ni de grasa, toda vez que no existe el contratipo convencional; sin embargo los datos se reportan para que sean comparados contra los tipos similares a éste.

Yogur para beber

Información por 100 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Carbohidratos (g) / Edulcorantes no calóricos presentes	Disminución en el contenido de carbohidratos (%)	Precio por 100 g (\$)
Lala	Convencional con fresa	79		1.6		14		2.20
	Light con fresa 0% sin grasa	34	57	0.2	88	5.2 / Sucralosa y acesulfame K	63	2.60
Nestlé	Club sabor fresa	76		1.6		13.4		2.20
	Svelty sin grasa fresa frambuesa	39	49	0.3	81	6.5 / Aspartame y acesulfame K	51	2.40
Vitalinea plus + 0% grasa*	Natural	36		0.2		5.9 / Aspartame y acesulfame K		2.40
	Con fresa	33		0.2		5 / Aspartame y acesulfame K		2.40
Yoplait	Yop sabor fresa	83		1.6		14.4		2.15
	Light 0% grasa con fresas	31	63	0.25	84	4.4 / Aspartame y acesulfame K	69	2.60

*No se reportan valores de disminución de aporte calórico ni de grasa, toda vez que no existe el contratipo convencional; sin embargo los datos se reportan para que sean comparados contra los tipos similares a éste.

Helados

Los helados de leche convencionales energéticamente son productos muy densos porque aportan una cantidad significativa de grasa y azúcar. Las variedades bajas en grasa o *light* analizadas disminuyen su aporte energético por la disminución tanto del contenido de grasa como por la inclusión de sucralosa como edulcorante no calórico. Sin embargo, siguen siendo productos con aporte calórico alto, aunque sí hay diferencia entre las dos marcas encontradas, ya que mientras en la de **Holanda** se detectó una disminución calórica del 50%, **Nestlé** se ve disminuida en 15%.

Cajeta

La cajeta se elabora con leche de cabra o vaca o mezcla de ambas, adicionada con azúcares y otros ingredientes. En el mercado se detectaron dos marcas, **D' meals light sin azúcar** y **Coronado ligera**, que modifican su composición para disminuir el aporte calórico, sustituyendo el azúcar por edulcorantes que aportan poca energía como los polioles (sorbitol y maltitol).

La cajeta **Coronado ligera** aporta 125 kilocalorías, mientras que la marca **D' meals** aporta 68 kilocalorías, porque también adiciona un edulcorante sintético (sucralosa). La tabla muestra el aporte calórico que proporciona cada cajeta por 40 gramos de producto (dos cucharadas soperas).

Helados

Información por 100 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Contenido de carbohidratos (g)	Edulcorantes no calóricos presentes	Precio por 100 g (\$)
Holanda	Helado de crema vegetal. Sabor vainilla.	209		9.5		38.1		5.40
	Light helado de grasa vegetal. Sabor vainilla brownie.	105	50	4	55	7.7	Sucralosa	4.75
Nestlé	Helado de crema vegetal Classic sabor a vainilla	163		8.1		19.5		3.30
	Helado de grasa vegetal ligero sabor a vainilla	138	15	5.2	35	21.0	Sucralosa	5.20

Cajetas

Información por 40 g (dos cucharadas)

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Contenido de carbohidratos (g)	Contenido de proteína (g)	Edulcorantes presentes	Precio por 40 g (\$)
Coronado	Cajeta envinada	140		3	25	2	Azúcar y glucosa	2.90
	Cajeta ligera de leche de cabra (0% grasa menos calorías)	125	11	0	29.4	1.7	Glucosa, azúcar y maltitol	3.10
D'Meals*	Cajeta light sin azúcar	68		4	4	4	Sorbitol y sucralosa	3.50

*No se reportan valores de disminución de aporte calórico ni de grasa, toda vez que no existe el contratipo convencional; sin embargo los datos se reportan para que sean comparados contra los tipos similares a éste.

Las bebidas

Refrescos

En los que se ostentan como *light* el aporte energético es casi nulo, sólo la marca **Peñafiel Naturel** aporta 31 calorías por vaso (250 ml) por los carbohidratos que contiene. De acuerdo con lo declarado por los productos convencionales, un vaso de refresco contiene alrededor de 107 kilocalorías, mientras que un vaso de refresco de los ostentados como *light* aporta de 0.5 a 3.5 kilocalorías, dependiendo de la marca, sin embargo, el costo es mayor. Las tablas muestran el análisis comparativo entre diversas marcas en una porción de 250 ml.



Foto archivo

Refrescos

Información por 250 ml (un vaso de refresco)

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Edulcorantes no calóricos presentes	Precio por 250 ml (\$)
D'calidad Chedraui	Sabor cola sin calorías	1.40	Aspartame	1.75
Sangría Señorial	Light	1.25		2.82
Coca Cola	Light sin calorías	0.5	Aspartame y acesulfame potásico	2.90
	Light sin calorías sin cafeína	0.5		2.90
Fanta	Free naranja sin calorías	1.75		2.62
Fresca	Sin calorías toronja	2.5		2.18
	Zero azúcar toronja	2.5		2.18
Great Value	Light sabor cola	1.25		1.55
Pepsi	Pepsi max sin azúcar	0.76		2.48
Sidral Mundet	Light	< 3.5		2.82
Sprite	0 Lima-limón	2.5		4.45
	Zero azúcar lima-limón	2.5		2.62
Squirt	Bajo en calorías	2.5		2.42
Coca Cola	Zero sin calorías	0.62		Ciclamato de sodio, aspartame y acesulfame potásico
Peñafiel	Naturel, limón bajo en calorías	31.25	Sucralosa	2.75

Aguas saborizadas

Al igual que los refrescos que se ostentan como *light*, las aguas saborizadas que utilizan dicha denominación o dicen ser sin calorías, sustituyen el azúcar por edulcorantes no calóricos, de ahí que consigan reducir a cero su aporte energético. Una excepción es la marca *Smart Drink baja en calorías*, endulzada con una cantidad baja de jarabe de sacarosa (edulcorante calórico), por lo que su aporte energético es de 21 calorías por vaso de 250 ml. Cabe señalar que aunque es práctico tener una bebida preparada, el costo de éstas es alto, ya que si se comparan con un agua de sabor natural preparada en casa, esta última puede resultar más barata (alrededor de \$0.80 por vaso de 250 mililitros, contra la más barata de aquellas bebidas, que cuesta \$2.20).

Cervezas

De acuerdo con la normatividad vigente, el contenido alcohólico de una cerveza debe ser menor a 6% alcohol en volumen. Un cuarto de litro con el máximo contenido de alcohol (6%) aportará 105 kilocalorías. Pero no todas las cervezas convencionales tienen ese 6% de alcohol, es el caso de **Tecate** y **Modelo**, que contienen 4.5% de alcohol, y en su versión *light* tienen 3.7% de alcohol, con lo que logran una reducción en el aporte calórico del 17.7%. Las otras marcas detectadas que se ostentan como *light*, por su contenido de alcohol tienen de 5 a 9 kilocalorías más que las cervezas **Tecate light** y **Modelo light**.

Aguas de sabor

Información por 250 ml

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Carbohidratos (g)	Edulcorantes no calóricos presentes	Precio por 250 ml (\$)
Be Ligth	Sabor limón sin calorías	0	0	Aspartame y acesulfame potásico	2.80
Cactus	Fitness sabor durazno sin calorías	0	0		2.50
Essentials de E Pura	Sabor pepino limón sin calorías	0	0		2.20
Sun Light	Sabor limón real sin calorías	0	0		2.20
Jumex Julight	Sabor limón sin calorías	0	0	Sucralosa	2.30
Ciel	Sabor jamaica sin calorías	2	0	Sucralosa y acesulfame potásico	4.20
Smart Drink con clorofila	Limón baja en calorías (bebida baja en calorías)	21	5	Jarabe de sacarosa	5.20

Cervezas

Información por 250 ml

Marca	Tipo	Aporte calórico por el contenido de alcohol en 250 ml (kilocalorías)	Contenido de alcohol (% Alc. Vol.)	Precio por 250 ml (\$)
Modelo	Normal	79	4.5	5.90
	Light	65	3.7	4.75
Tecate	Normal	79	4.5	5.40
	Light	65	3.7	5.50
Bud*	Light	74	4.2	6.50
Coors*	Light	73	4.15	6.50
Gallo*	Light	70	4	3.00

* La información de estas marcas se reportan para que sean comparadas contra los tipos similares, toda vez que no existe el contratipo convencional.

Chocolate en barra

El chocolate es un alimento con alto contenido de grasa y azúcares, por lo que presenta un alto valor energético. Dentro de los chocolates que modifican su composición para disminuir el aporte calórico se encuentran los que incluyen la leyenda “sin azúcar”, lo cual no significa que no tengan carbohidratos, ya que aunque algunos no la adicionan porque la sustituyen con edulcorantes no calóricos, conservan los carbohidratos propios del cacao y, dado el caso, de los otros ingredientes que adicionan (por ejemplo, leche, avellanas, almendras, nuez, etc.). En lugar de azúcar, algunos chocolates contienen fructosa, un tipo de azúcar que también aporta calorías, por lo que los valores energéticos pueden ser muy similares.

Otros productos adicionan edulcorantes que aportan poca energía como los polioles (actitol, lactitol, isomalt y maltitol) y edulcorantes no calóricos (aspartame, acesulfame K); no obstante, también fue notoria la presencia de carbohidratos (consulte la tabla respectiva).

Cabe señalar que ciertos estudios evidencian que el consumo excesivo de polioles puede provocar diarreas.

Las leyendas “sin azúcar” y “con fructosa” pueden ser interpretadas erróneamente por el consumidor en el sentido de que crea que se trata de un alimento menos calórico, por eso es necesario revisar la lista de ingredientes así como la información nutrimental, para comprobar si efectivamente la diferencia en azúcares y calorías es tan baja como parece. Podrá notar entonces que el aporte calórico de los chocolates sigue siendo muy alto a pesar de que hayan sido modificados en su composición (vea la tabla respectiva).

La ventaja que presenta el tipo de chocolate con fructosa es que es apto para personas diabéticas no obesas, pues tras su ingesta, la fructosa no produce elevaciones bruscas del nivel de azúcar en sangre. Sin embargo, ello no significa que se pueda abusar de su consumo, ya que sigue siendo un alimento altamente energético.

Chocolate en barra

Información por 100 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Contenido de grasa (g)	Contenido de carbohidratos (g)	Edulcorantes presentes	Precio por 100 g (\$)
Chocolat Basel	Cobertura de chocolate (para confección y repostería) sin azúcar	445	33	35	Lactitol, acesulfame K y aspartame	35.00
Chocolat Stella	Chocolate blanco sin azúcar	477	33	38	Actitol, acesulfame K y aspartame	65.00
Chocolat Stella	Chocolate con leche con pasas y nueces sin azúcar	493	33	35	Lactitol, aspartame y acesulfame K	49.00
Estee	Chocolate con leche y arroz inflado sin azúcar	285	20	22	Fructosa	54.31
Frey Giandor	Chocolate con leche con relleno de almendra sin azúcar	568	40	43	Isomalt, acesulfame K y aspartame	49.00
Holex	Chocolate con leche con avellana sin azúcar endulzado con fructosa	563	39	42	Fructosa y lactosa	65.00
Russell Stover	Chocolates surtidos sin azúcar	498	28	55	Isomalt y acesulfame K	80.30
Sweet'n Low	Chocolate amargo relleno con crema de menta sin azúcar	494	26	63	Isomalt, maltitol y aspartame	48.70
Sweet'n Low	Chocolate amargo relleno con crema de cereza sin azúcar	494	26	63	Isomalt, maltitol y aspartame	41.20

Pase a la 54 ▶

■ Cómo leer etiquetas *light*

1. Leer la etiqueta no es tan difícil como parece. Para aprender a hacerlo localice el tamaño de la ración, por ejemplo, una o seis galletas. Por supuesto, una galleta no es un tentempié suficiente, así que si se come tres galletas tendrá que multiplicar el número de calorías por tres.
2. A veces el envase individual, por ejemplo un yogur para beber, tiene pocas calorías por ración, pero si lee la etiqueta se dará cuenta de que el número de porciones por envase resulta que es dos y media, así que si multiplica las calorías por dos y media porciones...
3. Compare el tamaño de la porción con el número de calorías que aporte el producto. Por ejemplo, una rebanada de pan *light* puede aportar hasta la mitad de calorías que una rebanada de pan convencional. Esto es conveniente, porque con las mismas dos rebanadas se puede preparar un sándwich y consumir sólo la mitad de calorías.
4. Compare productos convencionales con sus similares *light* para que compruebe si su inversión económica y de reducción de calorías o grasas vale la pena. Recuerde que muchos *light* suelen ser más caros.
5. Busque la cantidad de fibra del producto. Aunque los productos *light* no necesariamente deben ser altos en fibra, esto le dará una mayor sensación de saciedad, y es conveniente porque la fibra no aporta calorías. Si logra encontrar productos con más de 1.5 g por ración, excelente.

■ Razones, ¿de peso?

México representa un excelente mercado para todo lo que sea *light*, pues más de la mitad de la población tiene sobrepeso u obesidad; además, estamos propensos a una alta incidencia de los males cardíacos entre otras cosas porque en general llevamos una dieta alta en grasas.

Para reducir o mantener el peso corporal correcto, lo ideal es una alimentación sana, balanceada, acorde con el sexo, edad y actividad física. Otra opción, según creencia muy extendida entre los consumidores, es elegir alimentos y bebidas que por naturaleza contienen pocas calorías. Eso se le exige a la industria alimentaria, y ésta responde con productos que cada vez tienen menos contenido calórico.

Las sustancias nutritivas contenidas en los alimentos que proporcionan calorías son las grasas (9 kilocalorías por gramo), los carbohidratos (los azúcares contienen 4 kilocalorías por gramo) y las proteínas (4 kilocalorías por gramo también).

La nutrióloga Rosa María Ochoa Camposeco explica: "Ninguno de estos nutrientes es responsable del aumento de peso en las personas, antes bien, todos son necesarios para el organismo. El problema aparece cuando la dieta aporta más calorías de las que utiliza el cuerpo. En términos generales, las dietas desequilibradas que se consumen en la actualidad reportan un exceso de kilocalorías, provenientes principalmente de un consumo exagerado de grasas y azúcares".

Y para muestra basta un botón: en poco más de 10 años, la porción de palomitas que se expende en los cines pasó de tres tazas a 21 tazas, y las de papas fritas de los establecimientos de comida rápida aumentaron de 60 a 200 g.

■ ¿Cuántas calorías se deben consumir?

De acuerdo con la recomendación del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán, la ingestión diaria recomendada de energía está en función del sexo y edad de la persona, con independencia de su peso real.

Por ejemplo, una persona de sexo femenino de 18 a 64.9 años de edad, debe consumir 40 kcal por kilogramo de peso. Si pesa 50 kilos, su ingestión recomendada debe ser $40 \times 50 = 2,000$ kcal. En términos prácticos, 2,000 calorías. Para sus cálculos, considere los datos de la columna en color (kcal/kg).

Ingestión Diaria Recomendada (IDR) de Energía para la Población Mexicana (2001)

Edad (años)	KJ / kg		Kcal / kg	
0 a 0.5	450		108	
0.5 a 0.9	410		98	
1.0 a 2.9	418		100	
3.0 a 6.9	368		88	
7.0 a 9.9	301		72	
	M	F	M	F
10.0 a 11.9	272	222	65	53
12.0 a 13.9	230	196	55	47
14.0 a 17.9	209	188	50	45
18 a 64.9	188	167	45	40
65.0 y +	142	142	34	34
Embarazo	(+1254		(+300	
Lactancia	(+2090		(+500	

Nota al pie de tabla: M= sexo masculino; F= sexo femenino

1. La edad está en años cumplidos. Ejemplos: 7.0 a 9.9, desde que se cumplen 7 años hasta un día antes de cumplir 10 años. 0.5 a 0.9, desde que se cumplen 6 meses hasta un día antes de cumplir el año.
2. Las IDR de energía se expresan en kJ (kilojoule) y en kcal (kilocaloría) por kg de peso teórico para la edad, independientemente del peso real.
3. Los valores para el embarazo se refieren al segundo y tercer trimestres. En el primer trimestre no es necesario aumentar la ingestión.
4. Las proporciones deseables de fuentes de energía para adultos son: hidratos de carbono 60% a 63% (sacarosa no más de 10%), lípidos 25% y proteínas 12% a 15%.

Fuente Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán. Ingestión diaria recomendada (IDR) de energía para la población mexicana, 2001.

“ Para reducir o mantener el peso corporal correcto, lo ideal es una alimentación sana, balanceada, acorde con el sexo, la edad y la actividad física.”



Polvo para preparar gelatinas

La gelatina es una sustancia de origen animal que se obtiene del colágeno, una proteína que abunda en pieles, huesos y tejidos animales. Las proteínas son un componente de estos productos, sin embargo, éstas son de bajo valor biológico porque carecen de algunos aminoácidos esenciales, por tanto, la calidad de estas proteínas no es buena como la de la carne, el pescado, los huevos o los lácteos, por lo que no se consideran un alimento con gran aporte nutritivo.

En su composición las gelatinas carecen de grasas, por lo que su valor calórico sobre todo está dado por el azúcar añadido. En el mercado existen variedades con diferentes contenidos de azúcar, por ello, conviene leer bien las etiquetas de los productos ya que también existen las denominadas *light*.

Cabe destacar que 100 ml de gelatina preparada contienen de 1.5 a 2.1 gramos de proteína, y mientras las gelatinas convencionales en esa misma porción aportan de 29 a 68 kilocalorías, las que se dicen *light* lo reducen de 6.3 a 9.7 kilocalorías, dependiendo de la marca. Consulte la tabla correspondiente.



Los cereales aportan gran cantidad de carbohidratos, ya que sustancialmente se trata de cereales con azúcares, vitaminas y minerales. Para elegirlos hay que tener en cuenta los ingredientes añadidos.”

Cereales

Los cereales aportan gran cantidad de carbohidratos, ya que sustancialmente se trata de cereales con azúcares, vitaminas y minerales. Para elegirlos hay que tener en cuenta los ingredientes añadidos: chocolate, frutas secas, miel..., lo que incrementa su valor nutritivo, pero también su aporte calórico.

Aunque específicamente los cereales no emplean la denominación *light*, en muchos casos su publicidad va en este sentido, pues se promocionan con leyendas como “Salud y figura en equilibrio”, “Te ayuda a verte y sentirte bien”, “Logra y mantén tu línea”, “Sin grasa”,

“El equilibrio ideal para tu cuerpo”, etc., así como con imágenes de figuras femeninas esbeltas en los envases. Esto puede llegar a confundir al consumidor, ya que se puede interpretar que estos productos tienen menos calorías o que pueden ayudar a perder peso. Por lo anterior, estos alimentos no deben escogerse por los mensajes que los acompañan. Vea la tabla correspondiente, donde se muestra el contenido nutricional y energético para una porción de 30 gramos.

Gelatinas

Información por 100 ml de gelatina preparada con agua

Marca Comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido proteínas (g)	Edulcorantes no calóricos presentes	Precio por 100 ml (\$)
D'Gari	Convencional sabor limón	68.0		2.1		0.55
	Light sabor limón baja en calorías	8.0	88.2	2.0	Aspartame y acesulfame K	0.65
Jell-o	Convencional sabor limón	28.9		2.1		0.75
	Light sabor limón baja en calorías	6.3	78.1	1.5	Aspartame y acesulfame K	0.60
La Gloria	Convencional sabor lima-limón	39.5		1.8		0.70
	Baja en calorías sabor limón	9.7	75.4	1.6	Aspartame	0.50

Cereales

Información por 30 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Contenido de grasa (g)	Contenido de carbohidratos (g)	Contenido de proteína (g)	Precio por 30 g (\$)
Chachitos	Trigo inflado y endulzado sabor vainilla	100	0.0	23.0	2.0	1.00
Great Value Multi-Balance	Cereal de arroz sin grasa	112	0.0	21.0	7.0	1.85
Golden Foods	Hojuelas de maíz, arroz y trigo golden mix	107	0.6	27.4	4.8	0.90
Kellog's All Bran	Cereal de salvado de trigo	83	1.1	13.5	4.5	1.90
Kellog's All Bran Flakes	Hojuelas de trigo integral	97.5	0.8	19.5	3.0	1.90
Kellog's All Bran Flakes	Hojuelas de trigo integral con papaya, pasas, piña y manzana	90	0.4	19.5	3.0	2.40
Kellog's Choco Krispis de Melvin	Arroz inflado con sabor chocolate	120	1.0	25.0	2.0	1.50
Kellog's Corn Flakes Avena	Hojuelas de maíz y avena con sabor miel	110	0.0	24.8	2.0	1.95
Kellog's Corn Pops	Maíz inflado y endulzado	110	0.0	27.0	1.0	2.05
Kellog's Raisin All Bran Flakes	Hojuelas de trigo integral con pasas	98	0.8	20.3	3.0	1.95
Kellog's Special K	Hojuelas tostadas de arroz	110	0.0	21.0	6.0	2.20
Kellog's Zucaritas	Hojuelas de maíz escarchadas con azúcar	110	0.0	27.0	1.0	1.30
Maizoro Azucaradas	Hojuelas de maíz azucaradas adicionadas con vitaminas y minerales	110	0.0	26.6	1.0	0.65
Nestlé Fitness & Fruits	Hojuelas de trigo integral, arroz y maíz con fruta, fortificado.	105	0.8	22.5	2.0	2.40
Nestlé La Lechera Flakes	Hojuelas de maíz integral fortificadas y endulzadas con leche parcialmente descremada condensada azucarada la lechera	112	0.5	25.3	1.6	1.60
Nestlé Nesquik	Cereal de maíz integral sabor a chocolate fortificado con vitaminas y minerales	115	1.3	24.5	1.3	1.85
Post Honey Bunches of Oats	Hojuelas de maíz tostado y trigo, trocitos de avena y miel, almendras	126	2.3	21.6	2.8	2.20
Quaker Corn Flakes	Hojuelas de maíz dorado fortificado	113	0.3	25.0	2.0	0.70
Quaker Multi-Bran	Hojuelas de trigo integral, avena, maíz y arroz fortificadas	99.8	0.8	15.2	3.8	1.25
Quaker Stars	Cereal de avena y figuritas de malvavisco fortificado	120	1.8	21.4	1.6	1.65
Quaker Sweet Flakes	Hojuelas de maíz fortificado y escarchado con azúcar	115.1	0.2	26.0	1.4	0.75

Sal de mesa

La sal no contiene calorías, proteínas o carbohidratos, aunque sí restos de otros minerales. En la dieta la sal se obtiene a partir de la ingestión de alimentos procesados, y por añadirla a los alimentos durante su preparación o en la mesa.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda no consumir más de seis gramos de sal al día, pero la realidad es que se ingiere una cantidad mayor, por lo que ante ciertos problemas de salud, se suele indicar la supresión total de la sal. Por tal motivo han aparecido en el mercado las sales de mesa reducidas o bajas en sodio, que se ostentan como *light*. Estos productos sustituyen parte del cloruro de sodio por cloruro de potasio, con lo cual se disminuye el aporte de sodio, pero se incrementa el de potasio. Cabe señalar que entre las funciones del riñón se encuentra la excreción de potasio y el control de las cantidades de este mineral en el organismo. En caso necesario, consulte con su médico la manera como debe consumir estos productos para evitar daños a la salud.

Por lo demás, de acuerdo con la NOM-086-SSA1-1994, se permite que en la sal con modificaciones se empleen sustancias inocuas que no contienen sodio, entre ellas el cloruro de potasio. El contenido de este elemento no debe exceder el 4%. Las marcas **La fina light** y **Novoxal light** no cumplen este requisito, ya que exceden la especificación al contener 24% y 29%, respectivamente.

Endulzantes

Los edulcorantes son sustancias que proporcionan gusto dulce a los alimentos. Además de la sacarosa (azúcar normal), fructosa y glucosa, también se usan los denominados edulcorantes sintéticos que no proporcionan calorías, como sacarina, aspartame, acesulfame K y sucralosa, entre otros. Para su uso en la industria alimentaria, estos edulcorantes deben cumplir con determinados requisitos, como ser absolutamente inocuos, que su sabor dulce se perciba rápidamente, que además sea muy parecido al del azúcar común, y que resista las condiciones del alimento en el que se va a utilizar.

El efecto a largo plazo del consumo diario de edulcorantes no calóricos continúa siendo objeto de investigaciones médicas en todo el mundo. De hecho, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Food

and Drug Administration norteamericana (FDA), con fundamento en diversas investigaciones, avalan los beneficios de los endulzantes artificiales no calóricos para determinados grupos de alimentos y población. A la fecha, existen ciertas restricciones, tal es el caso de las personas que sufren la enfermedad denominada fenilcetonuria, patología caracterizada por la acumulación excesiva del aminoácido fenilalanina.

La tabla correspondiente muestra productos endulzantes que sólo contienen edulcorantes no calóricos, y otros que combinan éstos con azúcar (sacarosa), fructosa o glucosa (dextrosa). El estudio comparativo muestra que estos últimos tienen mayor aporte energético. La tabla también indica que, en comparación con azúcar refinada (sacarosa), todos tienen un aporte calórico menor. Sin embargo, para evitar el consumo inadecuado que pueda provocar daño a la salud, siempre es conveniente leer las etiquetas de los productos, en especial lo referente a los ingredientes y leyendas precautorias.

Mermeladas

Son alimentos dulces preparados con azúcar y frutas. Para garantizar la consistencia, varias marcas añaden aditivos gelificantes, acidulantes y conservadores. Suelen emplearse como complemento del desayuno, en la cena y en un sinfín de recetas, pero en el contexto actual de reducir el aporte calórico de los alimentos, las mermeladas son modificadas en su composición y no añaden azúcar (sacarosa), pero adicionan edulcorantes no calóricos (acesulfame K, aspartame, sucralosa) o fructosa; esta última es un tipo de azúcar que también aporta calorías, por lo que los valores energéticos pueden ser muy similares a los del producto convencional.

La tabla correspondiente muestra el aporte calórico en una porción de 20 gramos (una cucharada sopeira) para las diferentes marcas de mermeladas con modificaciones en su composición. Sólo en el caso de la mermelada **Smucker's sin azúcar** se reporta la disminución del aporte calórico (58.6%) porque se encontró en el mercado su versión convencional. Al comparar el aporte calórico de las diferentes marcas se nota que **Smucker's sin azúcar** es más cara en comparación con su versión convencional, pero más barata que otras marcas.

Sal de mesa

Información por 1 g

Marca comercial	Tipo	Componentes	Contenido de sodio (mg)	Contenido de potasio (mg)	Precio por 1 g (\$)
La Fina	Sal yodada, fluorada. Sal refinada.	Cloruro de sodio, aluminosilicato de sodio, fluoruro de potasio de 612 a 765 mg/kg de sal, yodato de potasio de 34 a 68 mg/kg de sal y ferrocianuro de sodio	393.3	0.4 a 0.5	0.02
	Sal light baja en sodio. 33% menos de sodio.	Sal yodada, cloruro de potasio (potasio 340 mg/ 1.4 g), ferrocianuro de sodio y óxido de silicio	207.1	242.9	0.11
Novoxal Light	Sal reducida en sodio con sólo 16% de sodio	Cloruro de potasio (potasio 235 mg/ 0.8 g), sal yodada, ácido cítrico, silico aluminato de sodio, sales inorgánicas de cromo y selenio	157.5	293.7	0.09

Endulzantes

Información equivalente a 2 cucharaditas de azúcar (10 g)

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos (g)	Disminución del contenido de carbohidratos (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Precio por 2 cucharaditas de azúcar o equivalente (\$)
	Azúcar refinada	39.6		9.9			0.10
Canderel	Endulzante sin calorías	3.0	92.4	0.0	100.0	Azúcar, aspartame, acesulfame potásico	0.65
Dulcent	Fructosa para endulzar bajo en calorías	15.3	61.4	3.9	60.6	Fructosa, endulzante de alta densidad	0.15
Equalsweet	Endulzante bajo en calorías	3.0	92.4	0.8	92.2	Dextrosa*, aspartame y acesulfame K	0.35
Splenda	Endulzante sin calorías	0.0	100.0	0.0	100.0	Sucralosa	0.80
Sussly	Azúcar granulada light	19.3	51.3	5.0	49.5	Azúcar de caña, aspartame	0.15
Sweet'n Low	Sustituto de azúcar granulada	4.0	89.9	1.0	89.9	Dextrosa* y sacarina	0.40

* El nombre común de la dextrosa es glucosa.

Mermeladas

Información por 20 g (una cucharada)

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de carbohidratos (g)	Edulcorantes presentes	Precio por 20 g (\$)
Smucker's	Mermelada de fresa	51.4		11.4		1.05
	Mermelada de fresa sin azúcar	21.3	58.6	5.3	Sucralosa	2.00
Santiveri*	Mermelada extra fresa sin azúcar (sacarosa) añadido	33.0		8.1	Fructosa	2.50
Tasty Diabetics*	Mermelada de fresa reducida en azúcares	27.1		5.9	Aspartame y acesulfame K	2.10

* No se reportan valores de disminución de aporte calórico toda vez que no existe el contratiempo convencional; sin embargo los datos se reportan para que sean comparados contra los tipos similares a éste.

Pase a la 60 ►



■ Lo que dice la Norma

La NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales, es de observancia obligatoria en el territorio nacional y, entre otros aspectos, establece lo siguiente:

Productos con menor contenido de calorías

Son aquellos a los que se les ha disminuido parcial o totalmente el contenido calórico. Se denominan de acuerdo con lo siguiente:

Sin calorías. El contenido de calorías debe ser menor de 5 calorías por porción.

Bajo en calorías. El contenido debe ser menor o igual a 40 calorías por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido de calorías debe ser menor o igual a 40 calorías por 50 g de producto.

Reducido en calorías. El contenido de calorías es al menos 25% menor en relación con el contenido de calorías del alimento original o de su similar.

Productos con menor contenido de grasa

Son aquellos a los que se les han reducido parcial o totalmente las grasas, con las denominaciones y límites señalados a continuación:

Sin grasa. El contenido de grasa es menor de 0.5 gramos por porción.

Bajo en grasa. El contenido es menor o igual a 3 gramos por porción. Cuando la porción sea menor o igual a 30 gramos, el contenido debe ser menor o igual a 3 g por 50 g de producto.

Reducido en grasa. El contenido es al menos 25% menor en comparación con el contenido del alimento original o de su similar.

Productos con menor contenido de azúcar

Son aquellos a los que se les ha reducido parcial o totalmente el azúcar. Se denominan de acuerdo con lo siguiente:

Sin azúcar. El contenido es menor a 0.5 g por porción.

Reducido en azúcar. El contenido se ha reducido por lo menos en un 25% con respecto al alimento original o su similar.



Foto José Rodríguez

■ ¿Qué son los edulcorantes?

Cuando usted consume el azúcar que se encuentra en los alimentos, en realidad está consumiendo un **edulcorante nutritivo**. Sin embargo, en los últimos años el consumidor quiere lucir un cuerpo esbelto sin prescindir del sabor dulce, lo que ha incrementado el consumo de alimentos bajos en calorías y, por tanto, la investigación de aditivos alimentarios capaces de mantener el sabor del producto original, de ahí el desarrollo de los edulcorantes no nutritivos.

■ Clasificación

Edulcorantes nutritivos. Se obtienen a partir de sustancias naturales. Pertenecen a este grupo la glucosa (azúcar de uva), la fructosa (azúcar de frutas), la sacarosa (azúcar de caña), la lactosa (azúcar de la leche), la maltosa (azúcar de malta) y la miel.

Edulcorantes no nutritivos. Son ejemplo la sacarina, el aspartame, el acesulfame y el ciclamato; no están relacionados químicamente con el azúcar, y no aportan energía porque no se metabolizan.

Los edulcorantes no nutritivos deben cumplir una serie de requisitos para que la industria alimentaria los pueda usar, como ser inocuos; además, su sabor dulce debe aparecer y desaparecer rápidamente, y tener sabor parecido al del azúcar común; también deben resistir los tratamientos a los que se somete el alimento.

■ Poder endulzante

En el caso de **edulcorantes no nutritivos**, este poder se determina teniendo como referencia la sacarosa, a la que se asignó un poder endulzante de 1; los ciclamatos tienen un poder endulzante entre 25 y 50; el aspartame y el acesulfame K tienen un poder entre 100 y 200, y la sacarina entre 200 y 500.

■ Uso

En México, la **Comisión Federal para la Protección Contra Riesgos Sanitarios (Cofepris)**, órgano desconcentrado de la Secretaría de Salud, es la que autoriza el uso de edulcorantes en alimentos, mediante su inclusión en el "Acuerdo por el que se determinan las sustancias permitidas como aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios", publicado en el Diario Oficial de la Federación (DOF) el 17 de julio de 2006.

■ Efecto en la salud

Su uso debe ser inocuo, su consumo no debe ocasionar riesgos, los resultados de diversas investigaciones avalan su uso en determinados grupos de población. Se recomiendan en la dieta de personas que deben mantener un peso determinado; pueden contribuir al control de peso y de glucosa en sangre.

Caso especial y de precaución es el aspartame, que presenta concentraciones pequeñas de fenilalanina, no recomendable para fenilcetonúricos. La fenilcetonuria es una enfermedad caracterizada por la acumulación del aminoácido fenilalanina. La enfermedad puede ocasionar retraso mental por la dificultad que tienen estas personas para metabolizar este aminoácido.



Viene de la 57 ►

Mayonesa

Es un producto cremoso elaborado con aceite vegetal, yema de huevo y vinagre, al que se le puede adicionar zumo de limón, sal, edulcorantes y especias. La mayonesa convencional debe tener al menos 65 gramos de aceite por cada 100 gramos de producto, motivo por el cual tiene un alto contenido calórico. Los que se dicen "light", "reducidos en grasa" o "con cero grasa" son productos menos calóricos que los convencionales porque sustituyen parte del aceite por agua, mas para lograr una consistencia adecuada, agregan espesantes y estabilizantes como fécula de maíz, almidón modificado y gomas, con lo que aumentan su contenido de carbohidratos.

La tabla correspondiente muestra que los productos con modificaciones en su composición tienen aporte calórico muy diferente, ya que mientras la marca **Aderezo estilo mayonesa Kraft** aporta sólo 9.2 kilocalorías, **Hellmann's**, **La Costeña** y **McCormick** aportan de 54 a 68.6 kilocalorías.

Con respecto al etiquetado, la tabla correspondiente también muestra el uso de denominaciones erróneas, ya que los productos que reducen el contenido de grasa a menos del 65% no pueden emplear la denominación "Mayonesa", como es el caso de las marcas **Hellmann's**, **La Costeña** y **McCormick**.

Pan

En el pan encontramos marcas que ostentan leyendas como: "sin azúcar", "bajos en grasa" y "ligero" o "light". Las marcas **Bimbo integral light** y **Bimbo blanco light** en comparación con el convencional reducen el aporte calórico 40% y 50% respectivamente, con la sustitución de algunos de los carbohidratos adicionados por edulcorantes no calóricos (sucralosa) y la disminución en sus contenidos de grasa. Cabe destacar que el pan es un alimento elaborado con harina, rico en carbohidratos, por lo que en el caso de los panes que ostentan leyendas de este tipo pueden inducir a que el consumidor interprete que el alimento no aporta calorías, cuando su aporte calórico va de 69 a 101 kilocalorías, dependiendo de la marca.



Mayonesa

Información por 15 g

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Disminución del aporte calórico (%)	Contenido de grasa (g)	Disminución en el contenido de grasa (%)	Contenido de carbohidratos (g)	Edulcorantes presentes	Precio por 15 g (\$)
Hellmann's*	Mayonesa reducida en grasa	61.0		6.1		1.40		0.60
	Aderezo de mayonesa light	54.0		5.6		1.00	Azúcar	0.70
Kraft	Mayonesa con jugo de limones	107.3		11.7		0.30		0.60
	Aderezo estilo mayonesa cero grasa	9.2	91.4	0.2	98.3	1.85	Azúcar	0.70
La Costeña	Mayonesa con jugo de limones	112.8		12.4		0.08		0.70
	Mayonesa aderezo para ensaladas light reducido en grasas	68.6	39.2	7.1	42.7	0.97	Fructosa	0.40
McCormick	Mayonesa con jugo de limones	112.3		12.3		0.20		0.65
	Mayonesa light aderezo con jugo de limones	62.6	44.3	6.0	51.2	2.00	Azúcar	0.70

*No se reportan valores de disminución de aporte calórico y de grasa, toda vez que no existe el contratipo convencional; sin embargo los datos se reportan para que sean comparados contra los tipos similares a éste.

Pan

Información por 2 rebanadas

Marca comercial	Tipo	Aporte calórico (kilocalorías)	Contenido de grasa (g)	Contenido de carbohidratos (g)	Contenido de proteínas (g)	Edulcorantes presentes	Precio por 2 rebanadas (\$)
Bimbo	Light pan blanco bajo en grasa y sin colesterol	69.4	0.6	12.2	3.8	Jarabe de maíz de alta fructosa y sucralosa	1.60
Bimbo	Light integral bajo en grasa	80.0	0.8	14.0	4.2	Jarabe de maíz de alta fructosa y sucralosa	1.70
Wonder	Cero pan integral 0% sin azúcar sin grasa adicionada	101.1	1.1	17.6	5.2	Sucralosa	1.60
Butter Krust	Integral ligero únicamente 40 kilocalorías por rebanada	85.0	1.0	14.0	5.0	Jarabe de maíz de alta fructosa melaza y miel	2.15
Bimbo	Pan Blanco	139.3	1.7	26.6	4.4	Jarabe de maíz de alta fructosa	1.30
Bimbo	Integral	134.0	2.0	24.0	5.0	Jarabe de maíz de alta fructosa	1.30

Si requiere más información sobre este estudio, puede comunicarse al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor, al 5544-2060 si vive en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puede consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet www.profeco.gob.mx ¹