



Solo de consumo ocasional

Los productos estudiados reducen unas cuantas calorías, pero, por lo que cuestan de más, no merece la pena comprarlos.

NUESTRO ESTUDIO

96 productos, 46 marcas

- Son: aperitivos, bebidas, cárnicos, dulces, galletas, mantequillas, nata, ensaladas preparadas, quesos y salsas que reducen, pero no eliminan su aporte calórico. Precisamente por eso no analizamos refrescos light, cuyo aporte calórico es cero.
- Verificamos la información nutricional que aparece en el etiquetado y si la reducción calórica corresponde a lo que estipula la legislación europea; lo hemos hecho comparando el perfil nutricional de los productos light (o bajos en calorías) con sus versiones normales.
- Comprobamos, en la lista de ingredientes, qué tipo de sustancias (entre ellas los aditivos) se han añadido con respecto al producto normal.

Si está pensando en ponerse a dieta y en reducir las calorías que toma cambiando los productos de siempre por productos light... le proponemos, antes de llenar la cesta de la compra, que compare la reducción calórica de los alimentos que hemos estudiado. Y siempre que vaya a comprar lea atentamente la etiqueta nutricional. La letra pequeña le permitirá conocer cómo se ha hecho la reducción calórica. Cuanta más información tenga en sus manos, mejor será su elección.

Ligero no es sin calorías

Los alimentos light deben tener menos calorías que su referencia original, pero esto no quiere decir que no aporten calorías o que no engorden. En algunos casos siguen teniendo muchas calorías.

Lo que significa light

Para casi todo el mundo la palabra light referida a un alimento significa que tiene menos calorías, menos grasas o que no engorda... Pero en realidad, los productos alimentarios deben cumplir ciertas normas para poder alegar que son light.

Contenido reducido o light:

La norma obliga a que el producto reduzca el contenido de uno o más nutrientes en un 30% en comparación con un producto similar de referencia.

Bajo en calorías o bajo valor energético:

No debe tener más de 40 kcal/100 g (en sólidos) o de 20 kcal/100 ml (en líquidos).

Sin calorías: menos de 4 kcal/100 ml.

Por eso, es mejor no servirse una ración más abundante de lo normal con la excusa de que son light. En algún caso estaríamos en riesgo de ganar peso.

Una persona sana no necesita comer alimentos light y, en el caso de personas con alguna enfermedad (obesidad, diabetes, etc.), este tipo de alimentos, tomados siempre con control, puede ayudar a restringir los azúcares refinados y la grasa de la dieta.

Hay dos formas de reducir calorías en estos productos: se pueden disminuir los hidratos de carbono o bien las grasas.

- Reducir los hidratos de carbono, es decir, los azúcares sencillos, significa sustituirlos por edulcorantes. Y eso es lo que hacen con los refrescos, zumos, mermeladas y postres light. Productos utiliza-



4 opciones para desayunos y meriendas

Para empezar el día o para matar el hambre entre horas se pueden tomar algunos productos en versión light, aunque muchas veces interesa más reducir la ración de un producto "normal" y hacer algo de ejercicio. Recuerde que en 60 minutos de caminata a una velocidad de 5 km/h se queman 273 kcal.

Cafés (ración de 230 ml)

Producto listo para consumir. En el producto light se ha sustituido el azúcar por edulcorante y la leche entera por leche desnatada, la misma receta que haríamos en casa.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
184	90	51 %

Café light, lo mismo que el no light y caminar...

  21 min (1,7 km)

Mantequillas (ración de 10 g)

Sus grasas siguen siendo saturadas, por eso es mejor sustituirla por aceite o, al menos, alternar su uso.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
74	29	61 %

Mantequilla light, lo mismo que las no light y andar...

  10 min (0,8 km)

Néctar (ración de 200 ml)

Es zumo a base de concentrado, agua y azúcar, que se sustituye por edulcorantes en la versión light. No resiste la comparación con el zumo natural.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
89	54	39 %

Néctar light, lo mismo que el no light y andar...

  8 min (0,7 km)

Galletas (ración de 40 g)

Es difícil encontrar galletas light. Alegan, más bien, contenido reducido en grasas o que no tienen azúcares añadidos. Un buen sustituto es el pan integral.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
190	175	8 %

Galletas light, lo mismo que las no light y andar...

  4 min (0,3 km)



7 productos para comidas y cenas: se salvan las ensaladas y quesos

Estudiando la etiqueta nutricional, comparamos productos con la alegación "light" con su versión normal. Ensaladas de pasta y quesos no fundidos pueden ser una buena opción para perder peso porque reducen muchas calorías. Otros productos, como patés o salchichas, no son recomendables en una dieta sana, ni siquiera en su versión light.

Mayonesa (10 ml)

La versión light tiene muchas menos grasas, pero es mejor opción el aceite y el vinagre para aderezar a diario una ensalada.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
67	30	55%

Mayonesa light, lo mismo que la no light y andar...

 6 min (0,5 km)



Ensaladas listas para tomar (240 g)

Es una de las mejores opciones, ya que hay mucha reducción calórica: entre 101 y 279 Kcal/ración.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
359	177	51%

Ensalada light, lo mismo que la no light y caminar...

 40 min (3,3 km)

Patatas fritas (40 g)

La reducción calórica se hace gracias a una disminución del contenido de grasas (en torno al 40%). A pesar de todo, la versión light tiene un 20% de media de grasa.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
215	182	15%

Patatas fritas light, lo mismo que las no light y andar...

 7 min (0,6 km)

> dos en las dietas bajas en calorías, especialmente para las personas con diabetes o con los niveles de triglicéridos altos. Los edulcorantes que se usan pueden aportar calorías (fructosa, polialcoholes...) o no aportarlas (sacarina, aspartamo, estevia...). Y hay que tener en cuenta que los

Cuando la alimentación es sana y equilibrada, los productos light no son necesarios

polialcoholes tomados en dosis altas pueden provocar diarrea. ■ En cuanto a las grasas, además de aportar calorías (9 kcal/g) y nutrientes esenciales para el organismo, como ácidos grasos esenciales (ácido linoléico y ácido linolénico) y vitaminas liposolubles (A, D, E y K), también cumplen una función

desde el punto de vista gastronómico. Sirven para potenciar el sabor y dan estabilidad y consistencia a los alimentos y preparados alimenticios. Por eso, conseguir alimentos con un bajo contenido en grasas sin dejar de ser agradables al paladar no es tarea fácil. Se añaden unos aditivos para conse-

Salchichas (70 g)

Reducir el 30% de grasas supone una reducción calórica del 24%, lo que muestra el peso de las grasas en este producto de consumo ocasional.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
189	143	24 %

Salchichas light, lo mismo que las no light y caminar...

 **10 min (0,8 km)**

Queso fundido (16 g)

Es una mezcla de queso, leche, nata, almidones y aditivos. Nutricionalmente no deben equipararse con los quesos 100%.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
38	23	39 %

Queso fundido light, lo mismo que el no light y andar...

 **3 min (0,3km)**

Queso (60 g)

Se hacen con leche desnatada para reducir las grasas. Son una opción para los aficionados al queso que quieran reducir calorías y ¡al mismo precio!

Kcal no light	Kcal Light	Reducción calórica
231	163	29 %

Queso light, lo mismo que el no light y caminar...

 **15 min (1,3 km)**

Patés (40 g)

Nos prometen "55% menos de calorías" cuando la reducción entre el paté normal y el light es tan solo del 14%.

Kcal no light	Kcal light	Reducción calórica
63	54	14 %

Paté light, lo mismo que el no light y caminar...

 **2 min (0,2 km)**

guir la estabilidad, consistencia, color, aroma y sabor deseados. Entre los aditivos se usan emulsionantes para conseguir la misma consistencia, pero con menos grasas, y sustitutos de grasa a base de proteínas o de hidratos de carbono (geles, celulosa, maltodextrina, almidón modificado...).

En este grupo se encuentran alimentos como los postres desnatados, la mayonesa, las salsas, las galletas, el fiambre, etc. Estos alimentos pueden servir para personas con dietas bajas en calorías y personas que tienen alterado el metabolismo de los lípidos.



Light significa que se ha reducido en un 30% el valor energético respecto al producto no light de la misma marca o similar

Aceitunas, patatas, galletas y mayonesa: 4 casos legales pero confusos



Aceitunas: menos sal y las mismas calorías

Alegan que son “+ ligeras”, pero solo han reducido la sal, que no es un nutriente calórico. Siguen teniendo las mismas grasas y calorías que las aceitunas normales.

Las que alegan “**70% menos sal**” tienen un contenido final de sal de un 1%.

Las “**+Ligeras 35% menos sal**”, siguen teniendo demasiada sal, un 2,5% y rebasan el nivel del 1,25% que establece la Agencia

Española de Consumo, Seguridad y Alimentación y Nutrición para definir un producto rico en sal.



TABLA DE VALORES NUTRICIONALES	
Porción	40g
Energía	1500 kJ / 360 kcal
Grasas totales	18g
Grasas saturadas	10g
Grasas monoinsaturadas	7g
Grasas poliinsaturadas	1g
Carbohidratos	25g
Fibra	1g
Proteínas	1g
Sodio	1g

Galletas con mucha grasa saturada

Con el mayor contenido de grasas saturadas, a pesar de la reducción. En la etiqueta no aparece el valor de referencia, solo dicen que la reducción es con respecto a la receta anterior.



Mayonesa desvirtuada

Hay una carrera para ver quién hace la versión más ligera, hasta tal punto que una salsa ligera se convierte en la versión “calórica”. El resultado crea confusión en el consumidor y desvirtúa el producto.



Patatas que no son patatas

En la versión light la patata se transforma en un aperitivo a base de patata hecho con almidones y harinas. Solo hay un caso de auténticas patatas, **Lays Light 40% menos grasa** con menos aceite y menos calorías que otros aperitivos de patatas light.

> Alimentos para acallar conciencias

Si lo que quiere es perder peso, tenga en cuenta que un alimento light no es sinónimo de “sin calorías”, esto solo ocurre con los refrescos light. Aquí nos hemos encontrado con productos que siguen teniendo muchas grasas, a pesar de la reducción, y cuyo consumo no puede ser indiscriminado, sino muy ocasional.

El riesgo que entraña la etiqueta light es una falsa sensación de tranquilidad que puede inducir a tomar más cantidad porque parece que no engorda. En algunos casos,

Para reducir peso lo mejor es comer de todo en plato pequeño y andar más

aunque el producto cumpla con la reducción del 30% de energía con respecto al alimento original, sigue teniendo muchas calorías. Por eso recomendamos que lea muy bien la etiqueta antes de comprar un alimento light. Verifique su composición nutricional y la lista de ingredientes, comparándola siempre con un producto normal similar. Le servirá para comprobar que en algunos casos un producto no light de una marca tiene un aporte calórico similar a la versión light de otra marca, es el caso de las galletas María Dorada Fontaneda que tienen menos calorías que las

María Dorada Gullón “30% menos grasas saturadas”. En vez de tomar una versión light puede tomar una ración reducida de un producto con más sabor, mejor textura y, muchas veces, más barato.

Y tenga cuidado de no dejarse seducir por la publicidad. Fíjese, por ejemplo, que la reducción calórica del 30% prometida en el ketchup light se transforma en 3 Kcal en la ración habitual de 10 ml.

Para perder unos kilos de más, es mejor dejar los alimentos procesados para un consumo ocasional, disminuir la ración de comida y hacer un poco más de ejercicio. ❤️