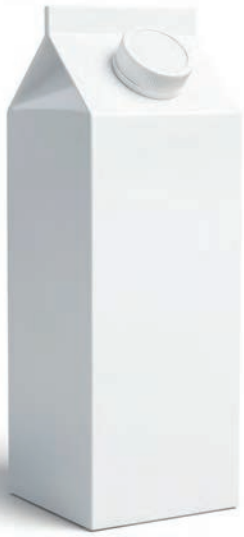
OPEN



ESTUDIO DE CALIDAD:
PRODUCTOS LIGHT

Sé ligero

Si estás leyendo esto es porque tienes la intención de cuidar la línea. Bueno, consumir productos bajos en calorías no debe tomarse a la ligera. ¿Cuántas calorías evitas al consumirlos? ¿La disminución es realmente significativa? Aquí las respuestas.

Los consumidores cada vez somos más conscientes acerca de los problemas que el sobrepeso y la obesidad pueden acarrear a nuestras vidas. Este interés creciente ha fomentado que la industria haga modificaciones en los productos alimenticios que produce enfocados a reducir el contenido de grasa y/o azúcar. Muchos de estos productos usan la denominación "light".

Resulta importante mencionar que en este momento el término "light" o "ligero" no está contemplado en la normativa de nuestro país; aunque este tipo de productos, con modificaciones en su composición, están contemplados en la Norma Oficial Mexicana NOM-086-SSA1-1994, la cual tiene la finalidad de contribuir a evitar deficiencias y prevenir excesos perjudiciales para la salud.

En otros países los productos light sí están definidos y regulados: en la Unión Europea, la legislación aplicable establece que todo aquel producto que se denomine "light" o "lite" (ligero) debe tener una reducción en su contenido energético mínimo de 30% en comparación con el producto, digamos, normal. Y esta es una disposición que debe cumplirse obligatoriamente.

Este es el parámetro más cercano con que contamos y creemos que puede servirte como referencia ante una gran variedad de productos que utilizan indiscriminadamente el término "light". Es importante que estés enterado si una reducción en grasa o azúcares de tu producto favorito realmente propicia una disminución significativa de su aporte calórico. Con la información que encontrarás en este estudio de calidad pretendemos que identifiques aquellos productos cuyas leyendas e imágenes de sus etiquetas no son totalmente veraces y pretenden confundirte.

EL ESTUDIO

El estudio de calidad que realizó el Laboratorio Nacional de Protrección al Consumidor incluye el análisis de 89 productos etiquetados como "light", "ligero", "diet", "sin azúcar", "reducido en azúcar", "sin calorías", "reducido en grasa", "bajo en grasa", entre otros; además de 56 de sus referentes regulares o productos que comúnmente denominamos "normales".

La lectura de las tablas es muy simple: en primer lugar te presentamos el producto convencional (por ejemplo, Coca Cola) y enseguida las distintas presentaciones light que encontramos de este en el mercado (Coca Cola Zero, Coca Cola Light) y, como aspecto principal, la disminución de calorías que realmente te ofrecen.

El estudio de calidad se complementa con el reporte de otros aspectos que son relevantes dependiendo de cada producto: grasa, carbohidratos, proteína, lactosa... Bienvenido al ligero mundo de los productos light.

PRODUCTOS ANALIZADOS

Refrescos. Los que se ostentan como "light", "sin calorías" o "sin azúcares" sustituyen el azúcar por edulcorantes no calóricos, con ello consiguen reducir el aporte calórico hasta un 100%. Las tablas muestran los análisis en 200 ml de producto, así que ten en cuenta que un envase de 600 ml tiene tres veces más calorías que las que reportamos.

Néctares. En este caso, la reducción de aporte calórico llega a un 69%. Por el alto nivel de azúcar que contienen, debes tener cuidado con la cantidad de néctares que consumes.

Mermeladas. Desde hace unos años se comercializan versiones reducidas en azúcar o sin esta; sin embargo, estos productos no son recomendables para personas diabéticas, debido a que los contenidos de azúcares no son cero. El consumo de estos productos debe ser supervisado por un médico.

Cajetas. Un adelanto: la única cajeta light que analizamos dice tener 50% menos azúcares, pero comprobamos que la reducción es de 36.1%, por lo que su información no es veraz.

Jarabes. Encontramos sabor a maple y sabor a chocolate que logran reducir su aporte calórico: los primeros hasta un 100% y los segundos hasta un 67%, pero en el caso de sabor chocolate, el costo se eleva hasta el doble por porción de 38g.

Frutas en almíbar. En estos productos las calorías y azúcares presentes no son únicamente los que por naturaleza tienen las frutas, ya que se suman los que absorben del líquido de conserva. Su reducción calórica es de hasta 67.9%.

Papas fritas y snacks de papa. No todos estos productos son papas lavadas, peladas, cortadas y fritas en aceite. Algunos son elaborados con harina de papa y presentados en empaques que cuidan más la presentación del producto (rebanadas más enteras). Encontramos

que sus versiones light reducen su aporte energético hasta un 29% en referencia al producto convencional.

Palomitas para microondas. Las versiones light de estas botanas tan populares sí logran reducir su contenido de grasa, aunque no de una manera significativa. Eso sí, podemos reportar que tienen un alto contenido de sodio.

Leches. De entre los alimentos bajos en grasa, los lácteos son los más consumidos en nuestro país. En las leches ultrapasteurizadas encontramos que las reducciones calóricas van de 25.9% a 40.8%. También analizamos leches deslactosadas y en ellas encontramos que las reducciones calóricas fluctúan entre 17.4% y 43.7%.

Leches condensadas. Las versiones light de este producto no se denominan leche, sino "alimento lácteo", debido a los ingredientes adicionados.

Leches evaporadas. Se trata de las leches concentradas mediante la eliminación de agua, su aporte energético por tanto proviene de los carbohidratos, proteínas y grasa que componen la leche original. Por ello, para disminuir su contenido energético se reduce el contenido de grasa hasta un 91.7%, sin embargo, la reducción de calorías solo llega a un 32.6%.

Polvos para preparar cappuccino. Los productos convencionales tienen un alto contenido de carbohidratos: representan más del 60% del producto. En los light se observa una reducción.

Frijoles refritos. Aunque están compuestos principalmente de carbohidratos, solemos adicionarles aceite para freírlos. Los fabricantes han reducido el contenido de grasa de sus frijoles hasta un 70.4%. Pero hay un negrito en el frijol: el aporte calórico de la marca **Isadora**, que se ostenta como baja en grasa, en lugar de disminuir, aumenta. Checa el porqué en las tablas.

Galletas. Las galletas que se dicen "sin azúcar" en realidad no reducen el contenido de azúcares significativamente: 3.3% a 9.3%.

"ES IMPORTANTE QUE ESTÉS ENTERADO SI UNA REDUCCIÓN EN GRASA O AZÚCARES DE TU PRODUCTO FAVORITO REALMENTE PROPICIA UNA DISMINUCIÓN SIGNIFICATIVA DE SU APORTE CALÓRICO"

Tortillas de harina de trigo. Estas obtienen su aporte calórico principalmente de los carbohidratos y la grasa, por ello, aunque disminuye el contenido de esta a la mitad, solo reducen su contenido energético un 21.3%.

Mayonesas. Tienen fama, más que justificada, de tener altos contenidos de grasa, es por eso que los fabricantes han buscado disminuirlos. Encontramos que las versiones light de estos productos disminuyen el aporte energético hasta en un 44.4%, para el caso de mayonesas y 30.4% en los aderezos.

REFRESCOS Información por cada 200 ml de producto

Marca y presentación	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Sodio (mg)	Costo por 200 ml
PR **COCA COLA** Refresco de cola	21	----------	84	----------	Fructosa, glucosa y sacarosa	44	$2.83
COCA COLA ZERO Refresco de cola sin calorías	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	40	$2.83
COCA COLA LIGHT Refresco de cola sin calorías	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	40	$3
COCA COLA LIGHT SIN CAFEÍNA Refresco de cola sin calorías	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	40	$3
PR **PEPSI** Refresco sabor cola	23	-------	92	----------	Fructosa, glucosa y sacarosa	27	$2.67
PEPSI MAX Refresco sabor cola sin azúcar y sin calorías	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	13	$2.67
PEPSI LIGHT Refresco de cola sin azúcar y sin calorías	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	7	$2.67
PEPSI KICK Refresco sabor cola sin azúcar, sin calorías con cafeína y ginseng	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	28	$2.80
PR **SPRITE** Refresco sabor lima limón	20	-------	80	----------	Fructosa y glucosa	50	$2.53
SPRITE ZERO Refresco sin calorías sabor lima limón	0	100	0.5	99.4	Aspartame y acesulfame K	63	$3
PR **SQUIRT** Refresco sabor toronja	25.2	-------	100.8	----------	Fructosa y glucosa	13	$2.35
SQUIRT LIGHT Refresco sin calorías sabor toronja	0.8	96.8	3.2	96.8	Sucralosa y acesulfame K	13	$2.35

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

Marca y presentación	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Sodio (mg)	Costo por 200 ml
PR **7 UP** Refresco sabor natural lima-limón	23	-------	92	-------	Fructosa, glucosa y sacarosa	42	$2.50
7 UP LIBRE Refresco sin azúcar, sin calorías y muy bajo en sodio	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	12	$2.50
PR **MANZANITA SOL** Refresco sabor manzana	20	-------	80	-------	Fructosa y glucosa	-----	$2.50
MANZANITA SOL LIBRE Refresco sin azúcar, sin calorías y muy bajo en sodio	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	20	$2.67
PR **SIDRAL MUNDET** Refresco sabor manzana	20	-------	80	-------	Sacarosa, fructosa y glucosa	40	$2.83
SIDRAL MUNDET LIGHT Refresco sin calorías sabor manzana	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	33	$2.85
PR **SANGRÍA SEÑORIAL** Refresco sabor sangría	22	-------	88	-------	Sacarosa, fructosa y glucosa	21	$2.82
SANGRÍA SEÑORIAL LIGHT Refresco sabor sangría light	0	100	0	100	Aspartame y acesulfame K	17	$2.50
PR **DR PEPPER** Refresco	16.7	-------	66.8	-------	Fructosa y glucosa	13	$3.44
DR PEPPER DIET Refresco sin calorías	0	100	0	100	Aspartame	12	$3.57
PR **ORANGE CRUSH** Refresco sabor naranja	7.3	-------	29.2	-------	Glucosa, fructosa y sucralosa	12	$2.27
ORANGE CRUSH LIGHT Refresco sin calorías sabor naranja	1.2	83.6	0	100	Fructosa, glucosa sucralosa y acesulfame K	12	$3.38

NÉCTARES DE DURAZNO Información por cada 200 ml de producto

Marca	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Sodio (mg)	Costo por 200 ml
PR **JUMEX** Néctar de durazno	24	----------	96	----------	Fructosa y glucosa	29	$2.48
JUMEX LIGHT Néctar de durazno bajo en calorías	7.5	69	30	69	Fructosa, glucosa y sucralosa	35	$2.48

MERMELADAS Información por cada 20 g de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 20 g
MERMELADA DE FRESA						
PR **DICKINSON'S** Mermelada de fresa	12.5	10	50	----------	Azúcar, azúcares provenientes de jarabe de maíz y jarabe de maíz alto en fructosa	$2.68
DICKINSON'S Mermelada de fresa sin azúcar	3.1	0.49	12.5	75	Sucralosa	$3.78
PR **MCCORMICK** Mermelada de fresa sin saborizantes artificiales	12	12	50	----------	Azúcar	$0.86
MCCORMICK Mermelada de fresa sin azúcar añadida	5	2	20	60	Azúcares provenientes del jugo de uva (fructosa, glucosa) y sucralosa	$1.96
MCCORMICK Mermelada de fresa 50% reducida en azúcar	6.1	----------	24.5	51	Azúcar	$1.44
PR **SMUCKER´S** Mermelada de fresa	12.5	9.7	49.9	----------	Azúcar y glucosa	$1.09
SMUCKER´S Mermelada de fresa sin azúcar	3.3	0.61	13.2	73.5	Sucralosa	$2.53
SMUCKER´S Mermelada de fresa sin azúcar	6.5	6.1	25.9	48.1	Azúcar	$1.59

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

Marca	Carbohidratos (g)	Azucares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 20g
MERMELADA DE FRAMBUESA						
PR **DICKINSON'S** Mermelada de frambuesa	12.5	10	50	----------	Azúcar, azúcares provenientes de jarabe de maíz y jarabe de maíz alto en fructosa	$ 3.45
DICKINSON'S Mermelada de frambuesa sin azúcar	3.2	0.53	12.8	74.4	Sucralosa	$3.78
SMUCKER´S Mermelada de frambuesa	12.7	9.1	50.7	----------	Glucosa alta en fructosa y glucosa	$1.54
SMUCKER´S Mermelada de frambuesa sin azúcar	3.4	0.61	13.5	73.4	Sucralosa	$2.53

CAJETAS

Información por cada 40 g de producto (dos cucharadas aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 40 g
PR **CORONADO** Cajeta quemada	25.6	19.1	139	----------	Azúcar y glucosa	$3.92
CORONADO Cajeta quemada 50% menos azúcar	26.4	12.2	117	15.8	Maltitol, azúcar y sorbitol	$4.03

JARABES SABOR MAPLE

Información por cada 15 ml de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 15 ml
PR **KARO** Jarabe de maíz sabor Maple	11	11	44	------	Glucosa de maíz, y jarabe de fructosa	$0.93
KARO Jarabe de maíz sabor maple ligerita	10	10	40	9.1	Glucosa de maíz, jarabe de fructosa y azúcar	$1.23
KARO LIGHT Jarabe sabor maple	2.4	2	9.4	78.6	Sorbitol y sucralosa	$1.01

JARABES SABOR MAPLE (CONTINUACIÓN)

Información por cada 15 ml de producto (una cucharada aprox.)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 15 ml
PR **PROMESA** Jarabe sabor maple	14	11	56	-------	Azúcares del jarabe de maíz y azúcar	$0.89
PROMESA LIGHT Jarabe sabor maple 50% menos calorías	6.5	4.5	26	53.6	Azúcares del jarabe de maíz y azúcar	$0.82
PROMESA Jarabe sabor maple Sugar Free 0 calorías	0	0	0	100	Sucralosa	$2.09
TASTY DIABETICS Jarabe sabor maple Bajo en calorías Sin azúcar	0	0	3.8	93.2	Sucralosa	$1.68

JARABES SABOR CHOCOLATE

Información por cada 38 g de producto (dos cucharadas aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 38 g
PR **HERSHEY´S** Jarabe sabor chocolate	23	19	98	------	Azúcares del jarabe de maíz de alta fructosa y azúcar	$2.12
HERSHEY´S LIGHT Jarabe sabor chocolate sin grasa y reducido en calorías	12.2	11.1	51.8	47.1	Azúcar, fructosa y acesulfame k	$3.40
TASTY DIABETICS LIGHT Jarabe sabor chocolate reducido en calorías, sin azúcar	5.9	0	32	67.3	Maltitol y sucralosa	$5.28

FRUTAS EN ALMÍBAR

Información por cada 100 g de producto

Marca	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Edulcorantes presentes	Costo por 100 g
PR **GOLDEN HILLS** Duraznos en conserva	19.2	19.2	81	------	Azúcar	$2.68
GOLDEN HILLS LIGHT Duraznos en conserva reducidos en azúcar	5.8	5.8	26	67.9	Sucralosa	$2.79

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

PAPAS FRITAS Y SNACKS DE PAPA

Información por cada 25 g de producto

Marca	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 25 g
PR **SABRITAS** Papas fritas con sal	13	8	----------	128	----------	140	$3.75
SABRITAS LIGERAS Papas fritas con sal reducidas en grasa	15	6	25	122	4.7	100	$4.28
PR **PRINGLES** Crujientes de papa	14.3	8.9	----------	141.1	----------	133.9	$3.73
PRINGLES DELIGHT Crujientes de papa con grasa reducida	15.2	6.3	29.2	116.1	19.5	120.5	$4.20

PALOMITAS PARA MICROONDAS

Información por cada 30 g de producto

Marca	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 30 g
PR **ACT II** Palomitas sabor mantequilla	17	7.6	----------	148	----------	250	$2.06
ACT II LIGHT Palomitas sabor mantequilla 50% menos grasa	20	4.2	44.7	131.4	11.2	300	$2.17
PR **SELECTO BRAND** Palomitas sabor mantequilla	15.2	6.6	----------	131.7	----------	192	$1.64
SELECTO BRAND BAJO EN GRASAS Palomitas mantequilla ligera	19.2	1.8	72.7	105.3	20	190	$1.64

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

LECHES Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
PR **AGUASCALIENTES** Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	7.82	11.97	146.7	-----	$ 2.69
AGUASCALIENTES LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada	1.75	76.7	7.92	12.21	96.3	34.4	$ 2.69
PR **DEL RANCHO** Leche entera ultrapasteurizada	8.50	-----	7.53	11.33	151.9	-----	$ 5.78
DEL RANCHO LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada	1.63	80.8	8.25	12.12	96.2	36.7	$ 5.78
PR **PARMALAT** Leche entera premium ultrapasteurizada	7.50	-----	8.12	12.84	151.3	-----	$ 2.73
PARMALAT LIGHT Leche descremada premium ultrapasteurizada	0.25	96.70	8.48	13.36	89.6	40.8	$ 2.73
PR **LALA** Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	8.08	12.90	151.4	-----	$ 3.09
LALA LIGHT Leche parcialmente descremada baja en grasa	2.75	63.3	8.31	13.56	112.2	25.9	$ 3.09
PR **ALPURA 2000 CLÁSICA** Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada	7	-----	8.30	12.40	145.8	-----	$ 3.09
ALPURA 2000 LIGHT Leche parcialmente descremada baja en grasa	2.33	66.7	8.64	12.94	107.3	26.4	$ 3.09
PR **LICONSA PLUS** Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	7.65	12.14	146.7	-----	$ 2.73
LICONSA PLUS LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada baja en grasa	0.95	87.3	8.05	12.62	91.2	37.8	$ 2.73

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

LECHES (CONTINUACIÓN) Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
PR **SAN MARCOS** Leche entera ultrapasteurizada	7.50	-----	8.21	12.35	149.7	-----	$ 3.30
SAN MARCOS LIGHT Leche descremada baja en grasa ultrapasteurizada	3	60	8.26	12.74	111	25.9	$ 3.30
PR **SANTA CLARA** Leche entera ultrapasteurizada 100% pura de vaca	7.50	-----	8.20	12.71	151.1	-----	$ 3.21
SANTA CLARA LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada baja en grasa	1.38	81.6	8.46	13.02	98.3	34.9	$ 3.21

LECHES DESLACTOSADAS Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución del contenido de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Glucosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
PR **PARMALAT SEMI PREMIUM** Leche semidescremada ultrapasteurizada	4	-------	8.10	0	12.66	119	-------	$ 3.21
PARMALAT LIGHT PREMIUM Leche descremada ultrapasteurizada	0.25	93.8	8.10	0	13.11	87.1	26.8	$ 3.21
PR **LALA** Leche semidescremada ultrapasteurizada	4.25	-------	8.16	0	12.84	122.3	-------	$ 3.52
LALA LIGHT Leche descremada ultrapasteurizada baja en grasa	1.20	71.8	8.10	0	12.65	93.8	23.3	$ 3.52
PR **ALPURA 2000** Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada	5	-------	7.95	0	12.85	128.2	-------	$ 3.52
ALPURA 2000 LIGHT Leche parcialmente descremada ultrapasteurizada	2.50	50	8.20	0	12.65	105.9	17.4	$ 3.52

LECHES DESLACTOSADAS (CONTINUACIÓN)

Información por cada 250 ml de producto (un vaso)

Marca	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Glucosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 250 ml
PR **GREAT VALUE** Leche entera ultrapasteurizada	7.75	-------	7.73	2.03	8.69	143.6	-------	$ 3.21
GREAT VALUE LIGHT PREMIUM Parcialmente descremada baja en grasa	0.63	91.9	7.45	5.02	6.32	80.8	43.7	$ 3.20

LECHES CONDENSADAS AZUCARADAS

Información por cada 40 g de producto (una cucharada)

Marca	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Sacarosa (g)	Total de Azúcares (g)	Disminución de Azúcar (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 40 g
PR **LA LECHERA NESTLÉ** Leche parcialmente descremada	2.60	-----	2.40	21.31	2.02	23.30	-----	126	-----	$ 1.24
LA LECHERA NESTLÉ 50% MENOS AZÚCAR Alimento lácteo reducido en azúcar	0.80	69.2	1.60	7.84	9.90	12.74	45.3	65.6	47.9	$ 1.53

LECHES EVAPORADAS

Información por 40 g de producto (una cucharada)

Marca	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Proteína (g)	Lactosa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 40 g
PR **CARNATION NESTLÉ** Leche parcialmente descremada	2.40	-----	2.40	3.54	46	-----	$ 1.05
CARNATION NESTLÉ Leche parcialmente descremada reducida en grasa	0.20	91.7	2.70	4.22	31	32.6	$ 1.15

"RECUERDA QUE LOS RESULTADOS DEL ESTUDIO SON POR PORCIÓN, ASÍ QUE DEBES VERIFICAR EL CONTENIDO DEL ENVASE O EMPAQUE PARA SABER CON CERTEZA CUÁNTAS CALORÍAS CONSUMES"

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

POLVOS PARA PREPARAR CAPPUCCINO

Información por una taza preparada de cappuccino

Marca	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Grasa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Costo por 20 g
NESCAFÉ Mezcla en polvo para preparar cappuccino	15	----------	1.9	359	----------	$ 5
NESCAFÉ LIGHT Mezcla en polvo para preparar cappuccino reducido en grasa	4.6	69.3	1.9	201	44	$ 5.17

FRIJOLES REFRITOS

Información por cada 130 g de producto (un plato)

Marca	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 130 g
PR **LA SIERRA** Frijoles bayos refritos	4.8	12.4	5.6	----------	119	----------	501	$2.47
LA SIERRA Frijoles bayos refritos sin grasa	5.1	16.9	0.48	91.5	92.2	22.5	446.2	$3.27
PR **LA COSTEÑA** Frijoles bayos refritos	5.4	18.2	6.6	----------	153.5	----------	524.2	$2.24
LA COSTEÑA Frijoles bayos refritos reducidos en sodio y sin grasa	3.9	13	0	100	45.5	70.4	429	$2.93
PR **RANCHERITA LA COSTEÑA** Frijoles bayos refritos	5.4	18.2	6.6	----------	153.5	----------	524.2	$2.34
RANCHERITA LA COSTEÑA Frijoles bayos refritos sin grasa	6	25	0.7	90.2	130	15.31	522.6	$2.75
PR **ISADORA VERDE VALLE** Frijoles bayos refritos	7.4	11.2	5.7	----------	126	----------	172	$2.58
ISADORA VERDE VALLE Frijoles bayos refritos bajos en grasa	8.4	22.1	1.8	68.4	138	9.5*	476.1	$3.69

*** Atención**: el aporte calórico de esta marca de frijoles que se ostenta como baja en grasa, en realidad, aumenta.

GALLETAS Información por cada 3 galletas

Marca	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Azúcares (g)	Polioles* (g)	Grasa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 3 galletas
PR **EMPERADOR** Galletas con relleno sabor a chocolate	2	22.2	10.8	0	5.9	150	----------	135	$1.88
EMPERADOR Galletas con relleno sabor a chocolate sin azúcar	2	21.4	0.3	10.1	6.5	136	9.3	155	$3.18
PR **CREMAX DE NIEVE** Galleta con sabor a chocolate	1.6	21.9	13.2	0	8.6	171	----------	45	$1.76
CREMAX DE NIEVE Galleta con relleno sabor chocolate sin azúcar	1.6	23.2	0.9	13.6	8.8	157	8.2	45	$3.91
PR **CHOKIS** Galleta fortificada	2	20.8	10.5	0	6.7	152	----------	135	$1.78
CHOKIS Galleta fortificada sin azúcar	1.6	20.2	1	2.6	7.1	147	3.3	115	$3.35

* Los polioles son alcoholes de azúcar que se absorben de forma incompleta en el organismo, por lo que se consideran edulcorantes de baja energía.

TORTILLAS DE HARINA DE TRIGO Información por 1 tortilla

Marca	Proteína (g)	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 1 tortilla
PR **TÍA ROSA TORTILLINAS** Tortillas de harina de trigo	1.9	13.5	3	89	------	210	$1.40
TÍA ROSA Tortillas de harina de trigo reducidas en grasa	1.9	12.7	1.4	70	21.3	191	$0.90

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

MAYONESAS

Información por cada 15 g de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 15 g
PR **GOLDEN HILLS** Mayonesa con jugo de limón	0.9	10.5	---------	99.4	---------	102.47	$0.70
GOLDEN HILLS Mayonesa light Aderezo de mayonesa reducido en grasa	1	5	52.6	49.4	50.3	127	$0.75
PR **MCCORMICK** Mayonesa con jugo de limón	0.3	12.2	---------	111.2	---------	90	$0.74
MCCORMICK Aderezo de mayonesa light	3.3	2.4	80.3	35.4	68.2	172.5	$0.88
PR **LA COSTEÑA** Mayonesa con jugo de limón	0	12.2	---------	110.6	---------	91.1	$0.70
LA COSTEÑA Mayonesa light Aderezo de mayonesa reducido en grasas	0.6	6.5	46.9	61.5	44.4	102	$0.64
PR **KRAF** Mayonesa reducida en grasa con jugo de limón	0.95	5.4	---------	52.5	---------	108	$0.79
KRAF Aderezo estilo mayonnesa sin grasa	1.75	0.2	96.3	9	82.9	131.5	$0.92
PR **HELLMANN´S** Mayonesa reducida en grasa con jugo de limón	1.1	6.1	---------	60	---------	120	$0.65
HELLMANN´S Aderezo de Mayonresa light	1.5	3.2	47.5	35	41.7	137	$0.73
PR **MEYER´S HILL** Mayonesa con jugo de limón	0.2	12.3	---------	112.5	---------	99.5	$0.56
MEYER´S HILL Mayonesa baja en grasa	2	6	51.3	62.6	44.4	13	$0.56

ADEREZOS PARA ENSALADAS

Información por cada 15 g de producto (una cucharada aproximadamente)

Marca	Carbohidratos (g)	Grasa (g)	Disminución de grasa (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Sodio (mg)	Costo por 15 g
PR **CLEMENTE JACQUES** Aderezo para ensalada César	1.2	5.2	---------	53	---------	274	$1.11
CLEMENTE JACQUES LIGHT Aderezo para ensalada César reducida en grasas	1.1	1.60	69.2	19	64.2	152	$1.15
PR **CLEMENTE JACQUES** Aderezo para ensalada estilo mil Islas	4.2	3.2	---------	46	---------	191	$0.97
CLEMENTE JACQUES LIGHT Aderezo para ensalada estilo mil islas reducida en grasas	3.1	2.1	34.4	32	30.4	137	$1.01

DULCE Y SIN CULPA

Para endulzar nuestros alimentos existen dos tipos de edulcorantes. Los calóricos (entre los que se encuentran la sacarosa –comúnmente conocida como azúcar–, fructosa, glucosa y sorbitol) y los no calóricos, que son una variedad de compuestos (por ejemplo, el aspartame, acesulfame K y sucralosa) desarrollados con la finalidad de incrementar el poder endulzante, sin que se incremente el aporte calórico.

El de los edulcorantes no calóricos es un caso especial porque, aunque no son productos light, son muy socorridos por los consumidores para endulzar sus bebidas y alimentos. Se trata de compuestos desarrollados con la finalidad de aumentar el poder endulzante, pero evitan, como mencionamos, al máximo las calorías. Estos son algunos de ellos y la ingesta diaria aceptable (IDA) establecida por la Organización Mundial de la Salud y la Organización para los Alimentos y la Agricultura:

El aspartame. Es 160 a 200 veces más dulce que el azúcar. La ingesta diaria aceptable ha sido establecida en 40 mg por kilogramo de peso corporal.

El acesulfame K. Es 130 a 200 veces más dulce que el azúcar. Su ingesta diaria aceptable ha sido fijada en 15 mg por kilogramo de peso corporal.

La sucralosa. Es 600 veces más dulce que el azúcar. La ingesta diaria aceptable se estableció en 0-15 mg por kilogramo de peso corporal.

La Steviosida. Proviene de las hojas de la planta stevia rebaudiana y es de 100 a 150 veces más dulce que el azúcar. Su ingesta diaria aceptable ha sido fijada en 4 mg por kilogramo de peso corporal.

En la siguiente tabla encontrarás una gran variedad de edulcorantes no calóricos que nuestro laboratorio ha comparado con el azúcar convencional. Los resultados muestran que todos tienen una disminución del aporte calórico, pero no necesariamente se reduce a cero el consumo de calorías.

PR PRODUCTO REGULAR | DISMINUCIÓN DE CALORÍAS (%)

EDULCORANTES Información por cada 8 g (2 cucharaditas)

Marca	Carbohidratos (g)	Disminución de carbohidratos (%)	Aporte calórico (kcal)	Disminución del aporte calórico (%)	Carbohidratos y/o edulcorantes presentes	Costo por 2 cucharaditas
PR **GOLDEN HILLS** Azúcar Estándar	8	----------	32	----------	Azúcar de caña	$0.16
GOLDEN HILLS Azúcar baja en calorías	4	50	16	50	Azúcar de caña y sucralosa	$0.10
SUPERLITE PLUS Sustituto natural del azúcar	4	50	12.8	60	Stevia rebaudiana y eritritol	$1.5
SPLENDA Endulzante sin calorías	0	100	0	100	Dextrosa* y sucralosa	$0.53
GOLDEN HILLS Endulzante sin calorías (sobre amarillo)	1	87.5	4	87.5	Dextrosa y sucralosa	$0.40
GOLDEN HILLS Endulzante sin calorías (sobre azul)	1	87.5	4	87.5	Dextrosa, acesulfame k y aspartame	$0.23
KE!PRECIO Endulzante sin calorías	1	87.5	4	87.5	Aspartame, acesulfame k y dextrosa	$0.20
SIMILAR AL AZÚCAR Sustituto de azúcar	1	87.5	4	87.5	Dextrosa, aspartame, Acesulfame K	$0.29
D´STEVÍA Endulzante natural	0.72	91	2.8	91.3	Fructosa y glucosa, extracto de stevia	$1.02
CANDEREL GRANULADO Endulzante sin calorías	0.94	88.25	1.88	88.25	Sucralosa	$0.46
CANDEREL CLÁSICO Endulzante sin calorías	0.88	89	3.62	88.7	Dextrosa, aspartame, acesulfame K	$0.44
CANDEREL AMARILLO Endulzante sin calorías	0.90	88.8	3.60	88.8	Dextrosa y sucralosa	$0.48
CANDEREL VERDE Endulzante sin calorías	0.89	88.9	3.56	88.9	Dextrosa, glucidos de esteviol y sucralosa	$0.78
SAVIEN PREMIUM Endulzante reducido en calorías	4	50	16	50	Sacarosa, dextrosa, fructosa y Stevia	$0.14
AZÚCAR DULCE DÍA Edulcorante bajo en calorías	4	50	16	50	Azúcar de caña y Sucralosa	$0.10
GREAT VALUE Endulzante sin calorías	0	100	0	100	Dextrosa y sucralosa	$0.60
SUPERLIFE BIO Endulzante natural sin calorías	1	87.5	4	87.5	Stevía rebaudiana	$0.60
SWEENY Endulzante sin calorías	0	100	0	100	Dextrosa, aspartame, acesulfame K	$0.36
TRUVÍA Endulzante natural cero calorías	0	100	0	100	Eritritol, glúcidos de esteviol	$1.22
DIABESUGAR METCO Sustituto de azúcar sin calorías	1	87.5	1.97	93.8	Isomalt y sucralosa	$0.49
NEVELLA Endulzante sin calorías	0	100	0	100	Dextrosa y sucralosa	$0.18
SWEET-O Endulzante sin calorías	0.80	90	3.2	90	Sacarosa y sucralosa	$0.18
SORIANA Sustituto de Azúcar	1	87.5	4	87.5	Dextosa, aspartame y acesulfame k	$0.25

* Nombre común de la dextrosa es "glucosa"

LO QUE CONCLUIMOS

Es común encontrarse con entusiastas consumidores de productos light que, sin embargo, poco conocen sobre las propiedades de los productos bajos en calorías y por lo tanto difícilmente llevan un control al consumirlos. Ya has visto los resultados de nuestro análisis. Como notaste, casi todos los productos te ofrecen menos calorías que los productos "normales" con lo que los comparamos; sin embargo, es importante que tomes en cuenta algunas de nuestas conclusiones para que hagas una mejor elección:

1 Los alimentos "light" no son productos adelgazantes, aunque su aporte energético es inferior respecto a su alimento referente convencional, algunos de ellos contienen por su naturaleza grasas y azúcares en cantidades significativas.

2 Las etiquetas resaltan contenidos de calorías por porción, pero es muy importante que verifiques cuántas porciones tienen los envases, ya que existen ocasiones en los que el empaque completo tiene de 3 a 5 porciones, por lo que al consumirlas totalmente puedes tomar 5 veces más calorías.

3 Hay productos que debido a su naturaleza contienen azúcares, así que cuando te encuentres mermeladas, galletas, cajetas y bebidas de frutas con leyendas como "Sin azúcar añadida", esto no significa que el producto no tenga azúcar o que tengan una propiedad adelgazante. Esto es importante para las personas con diabetes, ya que podrían confundirse por el hecho de que las etiquetas indican "Sin azúcar".

4 Ten cuidado con los productos con altos contenidos de grasa como mayonesas y aderezos, aunque anuncien que reducen su contenido de grasa y, por lo tanto su contenido energético. No consumas estos productos en cantidades mayores solo por que se trata de versiones light.

5 Ningún alimento por si solo te hace engordar, lo más importante es encontrar el balance energético global, es decir, considerar las calorías que se consumen y las que se gastan de acuerdo con las actividades que se realizan. Es de suma importancia que leas las etiquetas, revises las tablas nutrimentales (principalmente el aporte energético) y tener en cuenta el tamaño de las porciones para que no te lleves sorpresas.

6 No debemos satanizar ningún alimento. La clave para mantenernos en forma está en procurar un buen equilibrio entre los alimentos que consumimos y el gasto de energía que realizamos diariamente .

7 ¿Cómo debemos combatir el sobrepeso y la obesidad? Como primer paso debes limitar tus consumos energéticos, aumentar el consumo de legumbres, cereales integrales frutas y verduras... Y algo de suma importancia: realiza actividades físicas periódicas. Cuando se trata de tu salud no debes tomar decisiones a la ligera.

Si requieres más información sobre este estudio, comunícate al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor: 5544 2060 de la Ciudad de México o escribe a **laboratorio@profeco.gob.mx**