

DECLARACIÓN NUTRICIONAL

“Light/Lite (Ligero)”

LIGHT/LITE (LIGERO)

“Las declaraciones en las que se afirma que un producto es «*light*» o «*lite*» (ligero), y cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, deberán cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término «contenido reducido»; asimismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea «*light*» o «*lite*» (ligero).”

CONTENIDO REDUCIDO DE [NOMBRE DEL NUTRIENTE]

“Solamente podrá declararse que se ha reducido el contenido de uno o más nutrientes, así como efectuarse cualquier otra declaración que pueda tener el mismo significado para el consumidor, si la reducción del contenido es de, como mínimo, el 30 % en comparación con un producto similar, excepto para micronutrientes, en los que será admisible una diferencia del 10 % en los valores de referencia establecidos en la Directiva 90/496/CEE, así como para el sodio, o el valor equivalente para la sal, en que será admisible una diferencia del 25 %.”

Por lo tanto, “Contenido Reducido de” y “Light/Lite (Ligero)” tienen el mismo significado, con la única diferencia de que en “Light/Lite (Ligero)” debe indicarse la característica que hace que el alimento cumpla esa declaración nutricional. Podrá utilizarse esta declaración si el alimento contiene una reducción del nutriente especificado, en comparación con productos similares, de los siguientes porcentajes:



MINERALES

Mínima del 30%

VITAMINAS Y MINERALES
(micronutrientes)

Mínima del 10%

SODIO (SAL) *

Mínima del 25%

* El equivalente de sal se calcula multiplicando el valor de sodio por 2,5.

En el caso de la [energía](#), las [grasas saturadas](#) y los [azúcares](#), existen otras condiciones especiales que regula el Reglamento (CE) No 1047/2012 y que se pueden consultar en los textos correspondientes.

EL EQUIPO BADALI OPINA

Según la normativa citada, es perfectamente posible indicar que un alimento tiene contenido reducido de [hidratos de carbono](#) (distintos de los azúcares añadidos), [fibra](#), ácidos grasos omega 3, [proteínas](#) o incluso [minerales](#) y [vitaminas](#). Sin embargo, consideramos que no tiene sentido dado que todos estos nutrientes son necesarios dentro de una [dieta equilibrada](#) y no tiene sentido elegir alimentos, por ejemplo, con contenido reducido de [calcio](#) o proteínas. Por el contrario, consideramos que esta declaración nutricional debería restringirse a aquellos nutrientes cuyo consumo debe moderarse: [grasa](#), [grasa saturada \(trans\)](#), [azúcar](#), [sodio](#) y [energía](#).

ALIMENTOS NATURALES

En alimentos naturales esta declaración es de uso limitado debido a que en éstos no puede disminuir la cantidad de un nutriente a menos que sufra algún tipo de manipulación o procesado. Por lo tanto, los alimentos procesados y los que contienen varios ingredientes son de los que puede elaborarse una versión “light” o “ligera”.



EJEMPLOS GENERALES

En la siguiente tabla se presentan varios ejemplos de alimentos “light” y algunas aclaraciones de posibles confusiones.

ALIMENTO ORIGINAL	ALIMENTO CON CONTENIDO REDUCIDO	OBSERVACIONES
Bebidas de frutas	Bebidas de frutas light	Se reduce la cantidad de azúcares, que se sustituyen por edulcorantes sintéticos y, por lo tanto, la energía. Es habitual la creencia de que las bebidas de frutas light son similares a los zumos, pero con menos calorías. Sin embargo, ambos productos son diferentes. Los zumos no llevan azúcar añadida, mientras que las bebidas de frutas o los néctares contienen zumo junto con otros ingredientes como agua y azúcar.
Bebidas refrescantes	Bebidas refrescantes light	Se reduce la cantidad de azúcares, que se sustituyen por edulcorantes sintéticos y, por lo tanto, la energía.
Chocolate	Chocolate light	El azúcar se sustituye por edulcorantes polialcoholes. Sin embargo, no se consigue un valor energético reducido porque los polialcoholes también proporcionan energía.
Galletas	Galletas light	



Margarina	Margarina light	Los ingredientes principales de la margarina son los aceites y grasas, por lo que una menor proporción de estos consigue un contenido reducido de grasas. Para conseguir un producto similar al original es necesaria la adición de otros ingredientes como emulsionantes y espesantes.
Patatas fritas	Chips light	La absorción de grasa por parte de las patatas fritas es difícilmente modificable, por lo tanto, habitualmente el proceso de elaboración cambia y se consigue un producto diferente. Las patatas fritas pasan a ser chips elaboradas a partir de masa de patatas y otros ingredientes, con cantidades variables de aceites o grasas.
Salsas	Salsas light	Los ingredientes principales de las salsas suelen ser los aceites y grasas, por lo que una menor proporción de estos consigue un contenido reducido de grasas. Para conseguir un producto similar al original es necesaria la adición de otros ingredientes como emulsionantes y espesantes.

Referencias

- [Reglamento \(CE\) No 1924/2006](#) del Parlamento Europeo y del Consejo de 20 de diciembre de 2006 relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos.
- Base de Datos de Alimentos, [BADALI](#).

