

Ligth y Diet: ¿Sinónimos de saludable?

Actualmente el consumidor chileno tiene la capacidad de distinguir la diferencia que existe entre un alimento en cuyo etiquetado se menciona la palabra light o diet. La población, por un concepto de publicidad o marketing, relaciona ambos términos con el concepto de “permitido”, es decir, el consumidor cree que seleccionando un producto con alguna de estas denominaciones puede consumir el alimento sin culpa o sin restricciones, más aún en la vida diaria.

Es más, mucha personas para tranquilizar a su inconsciente solicitan un pastel o mega sándwich y a la hora de pedir el liquido que lo acompañará, dicen “bebida light” o bien “un café con endulzante”. Esto, que es un comportamiento muy común en nuestro país, refleja que la gente sabe que lo que está consumiendo no es lo adecuado pero se permiten estas licencias. Lo importante es qué tan a menudo lo hacemos.

En unos días estaremos celebrando fiestas patrias, fecha en que consumimos una gran variedad de alimentos en un lapso muy breve de tiempo, incorporando a nuestro organismo una importante cantidad de kilocalorías como si no existiese otra fecha en la cual pudiésemos ingerirlos y, a modo de tranquilizarnos, nos decimos que es solo por algunos días y que el próximo lunes comenzaremos a cuidarnos –esperemos que ese día llegue–.

Asimismo, a medida que avanza el tiempo nos iremos acercando al cambio de estación–lo que hoy en día adquiere relevancia debido al rol que ostenta la imagen en nuestra sociedad– y es en estos meses donde los chilenos comenzamos recién a preocuparnos por cómo lucir durante el verano, como si el resto del año no importase. Entonces, surgen nuevamente, como una gran alternativa para cuidarse los productos light o diet.

Lo anterior, permite y exige reflexionar y pensar sobre qué significan realmente estos términos. En el artículo 120 el Reglamento Sanitario de los Alimentos Chilenos se menciona que “se permite el uso de palabras en otro idioma o palabras de fantasía, que se asocien inequívocamente con características nutricionales, tales como light, diet, high, lite, low, delgadísimo, flakin y soft, entre otras, siempre que cumplan con los parámetros de alguno de los descriptores autorizados”.

Los descriptores autorizados son los términos “libres”, “bajo” o “reducido” ya sea para hacer alusión al contenido energético, grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol o sodio. Es decir que si un alimento cumple con cualquiera de estos parámetros se encuentra autorizado para utilizar estas denominaciones.



A modo de ejemplo, si hablamos de contenido energético, el término libre que también puede denominarse como “no contiene”, “exento”, “sin”, “0”, “0%” o “no tiene”, significa que la porción de consumo habitual contiene menos de 5 kcal. Por su parte, el término bajo—cuyos sinónimos autorizados son “bajo aporte”, “bajo contenido”, “bajo” o “poco”—significa que la porción de consumo habitual contiene un máximo de 40 kcal y, en tercera instancia, el descriptor reducido que se entiende como “liviano”, “menos” o “menor” significa que las calorías del producto se han disminuido en una proporción igual o mayor al 25% respecto del alimento de referencia.

Ahora bien, como consumidores ¿tendremos la capacidad de retener este tipo de clasificación donde cada parámetro posee límites específicos para obtener dicha denominación?... Creo que podemos, sin embargo, falta mucha educación aún en estos temas, por ello se hace prioritario informar periódicamente a la población para que no seamos una presa fácil de engañar y capturar por los distintos spots comerciales que diariamente nos llegan y que además nos entregan una idea de felicidad asociada a una imagen de saludable en productos que no necesariamente lo son.

Margarita Ocampo Rodríguez
PROMOSALUD UdeC

