

Alimentos dietéticos

Ante una creciente demanda de alimentos con menos valor calórico, el mercado ofrece una gran variedad de productos bajo la denominación de "light" o "diet". Es indispensable conocer las diferencias entre ellos para saber qué debemos comprar.

Cuando leemos que un alimento es diet seguramente pensamos que tiene menos calorías o grasas. Pero un alimento dietético es aquel que se diferencia por su composición y/o por sus modificaciones físicas, químicas o biológicas que resultan del proceso de fabricación o de la adición, eliminación o sustitución de determinados componentes. De esta manera, los productos reducidos energéticamente están incluidos en los alimentos dietéticos, pero debemos considerar que se trata de un grupo mucho más amplio. Por ejemplo, una margarina a la que se le ha agregado vitamina A es un producto que lleva en su rótulo "margarina dietética".

Los alimentos dietéticos están destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales.

Se clasifican en 5 grupos:

a) Alimentos para satisfacer necesidades alimentarias específicas de determinados grupos de personas sanas: alimentos para lactantes y niños de corta edad, alimentos fortificados, alimentos que proporcionan, por adición, nutrientes esenciales, alimentos en los que se han restaurado nutrientes perdidos en el proceso de elaboración, alimentos adisionados con fibra.

b) Alimentos para satisfacer necesidades alimentarias de personas que presentan estados fisiológicos particulares: alimentos modificados en su valor energético, alimentos modificados en su composición glucídica, alimentos modificados en su composición proteica, alimentos modificados en su

composición lipídica, alimentos modificados en su composición mineral, alimentos de bajo contenido de sodio, alimentos libres de gluten.

c) Alimentos enriquecidos.

d) Suplementos dietarios.

e) Alimentos con propóleos.

Los productos que comúnmente llamamos "light" o "diet" están dentro de la categoría de "Alimentos para satisfacer necesidades alimentarias de personas que presentan estados fisiológicos particulares". Pero es importante saber qué implica cada denominación y conocer las diferencias entre ellas para realizar una compra adecuada a lo que estamos buscando.

En primer lugar, la palabra "light", que viene del inglés, significa "liviano" y es un término que usamos corrientemente pero que no implica ningún tipo de reducción de grasas o azúcares específica. Por otro lado, "diet" hace referencia a un alimento dietético, que como se explicó anteriormente, es un enorme grupo de alimentos que tienen alguna modificación en su composición pero no es sinónimo exclusivo de "bajas calorías".

Al leer los rótulos, en la denominación del producto, debemos estar atentos a diferenciar:

Alimentos modificados en su valor energético:

- "*Alimentos dietéticos de valor energético reducido*" o "*Alimentos dietéticos de valor calórico reducido*": alimentos que proveen una cantidad de energía no superior al 70% de la

que provee el alimento corriente. No es nutricionalmente inferior al alimento corriente, es decir que no se reduce el contenido de nutrientes esenciales, con excepción de los hidratos de carbono y/o lípidos que se pueden disminuir para bajar el contenido energético hasta el indicado.

- "*Alimentos dietéticos de bajas calorías*": son los alimentos que proveen un máximo de 40 kcal por porción y, además, un máximo de 40 kcal por 100g ó 100 cm³ del alimento. Como en el caso de los alimentos dietéticos de valor energético reducido, los únicos nutrientes esenciales que se pueden sustraer con el fin de disminuir el aporte calórico son los lípidos y los hidratos de carbono.

Alimentos modificados en su composición glucídica:

- "*Alimentos dietéticos de contenido glucídico reducido*" o "*Alimento dietético de bajo valor glucídico*": son los que tienen una disminución de los siguientes carbohidratos asimilables: mono-, di-, oligo- y polisacáridos. Las cantidades en que se reducen dependen del tipo de alimento:

a) Alimentos amiláceos (pan, pastas, harinas, productos de panadería y pastelería y otros similares): deben disminuirse como mínimo un 30% del contenido normal de los carbohidratos asimilables.

b) Mermeladas, compotas, jaleas, conservas de frutas, néctares, postres y otros productos similares: no contienen más del 10% de carbohidratos asimilables.

c) Otros alimentos: se reducen, como mínimo, un 50% de los hidratos de carbono que normalmente tienen.

Generalmente, se reemplazan los azúcares por sustancias que también endulzan.

Se clasifican en:

- **Edulcorantes nutritivos:** con estructura similar a los hidratos de carbono y con un aporte calórico inferior. Por ejemplo:

polidextrosa, manitol, sorbitol y xilitol.

- **Edulcorantes no nutritivos autorizados:** tienen una estructura química diferente a los hidratos de carbono, endulzan en muy pequeñas concentraciones y prácticamente no aportan calorías. Por ejemplo: Aspartamo, Sacarina, Ciclamato y Acesulfame K. Se utilizan respetando determinados límites porque presentan dudas toxicológicas en cantidades superiores a los máximos establecidos.

Estas sustancias tienen una ingesta diaria admisible (IDA) que da idea de cuán peligroso puede ser un aditivo alimentario. Se define como los miligramos de un aditivo en relación con el peso corporal que se puede ingerir a diario, durante toda la vida de una persona, sin que llegue a representar un riesgo apreciable para la salud. Como este valor depende del peso corporal, hay que tener especial cuidado con los niños porque tienen valores de IDA más bajos, hay que estar atentos a que no consuman muchos productos con edulcorantes no nutritivos porque se los estaría exponiendo a daños en su salud. Por eso, siempre se deben leer bien los rótulos de los alimentos y ser conscientes de cuándo y con qué frecuencia se consumen este tipo de sustancias.

Si además de ser de bajo valor glucídico cumplen con los requisitos de los alimentos reducidos en su valor energético, pueden llevar además "Reducido en calorías" (con menos del 70% de calorías que el producto original) o "Bajas calorías" (hasta 40kcal por porción), según corresponda.

Alimentos modificados en su composición lipídica:

- "*Alimento reducido en valor lipídico*" o "*Alimento de contenido graso reducido*": son los que contienen como máximo el 50% del contenido de grasas de los alimentos corrientes. Cuando se trata de alimentos de alto contenido graso (como mayonesa, crema, manteca), que tienen una composición original con 70% de grasa o más, es necesario reducir el contenido lipídico como mínimo un 30% para

que entren dentro de esta categoría.

Como en el caso de los alimentos de bajo valor glucídico, si son de valor lipídico reducido y

también cumplen con los requisitos de los alimentos reducidos en su valor energético, pueden llevar además "Reducido en calorías" o "Bajas calorías", según corresponda.

