



UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN DEL URUGUAY

FACULTAD DE CIENCIAS AGRARIAS

CENTRO REGIONAL ROSARIO

“REDUCCIÓN DEL VALOR ENERGÉTICO EN ALIMENTOS LIGHT”

Tesina presentada para completar los requisitos del plan de estudios de
la Licenciatura en Nutrición

AUTORA: MARINA SOLEDAD MONTEPORZI

DIRECTORA: Lic. en Nutrición ROMINA HERLEIN

CO-DIRECTORA: Lic. en Nutrición CECILIA BELLUZZO

AÑO: 2014

“Las opiniones expresadas por los autores de esta Tesina no representan necesariamente los criterios de la carrera Licenciatura en Nutrición de la Facultad de Ciencias Agrarias de la Universidad de Concepción del Uruguay”.

DEDICATORIAS

A mi hija, Luz de mi vida.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a las personas que, a lo largo de todos estos años; me han acompañado, brindándome su apoyo para que mi esfuerzo vea hoy sus frutos.

A Nazareno, por recordarme que lo bueno sucede.

A mis padres, por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia.

A mi Directora y Co- Directora de Tesis, Lic. Romina Herlein y Lic. Cecilia Belluzzo, por brindarse y guiarme durante la elaboración de esta Tesina.

A los docentes y personal de la Universidad, por ser comprensivos con mi doble rol, de estudiante y trabajadora.

ÍNDICE

<u>INTRODUCCIÓN</u>	10
Resumen	10
Introducción	11
Fundamentación del estudio	13
Antecedentes	15
<u>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA E HIPOTESIS</u>	22
<u>OBJETIVOS</u>	22
Objetivo general	22
Objetivos específicos	23
<u>MARCO TEÓRICO</u>	24
1. ALIMENTOS LIGHT. PREFERENCIAS Y CONSUMO	24
1.1 El consumo de alimentos light. Estadísticas	24
2. EL CODIGO ALIMENTARIO ARGENTINO	25
2.1 Definiciones preliminares	25
2.1.1 Alimento	25
2.1.2 Alimento dietético o alimento para regímenes especiales	25
2.1.3 Nutriente	25
2.2 Rotulado	26
2.2.1 Rotulo. Definición	26
2.2.2 ¿Qué debe contener un rótulo?	26
2.2.3 Normativa actual	26
2.2.4 Importancia del Rotulado Nutricional	28
2.2.5 Declaración de nutrientes e Información Nutricional Complementaria (INC)	29

3. ALIMENTOS LIGHT. NORMATIVA VIGENTE	30
3.1 Orígenes de la Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA 40 y 298/2004	30
3.2 Contenido de la Resolución	31
3.3 Autorización de uso del término light	31
3.4 Requisitos para la utilización del término light	33
4. LEGISLACION VIGENTE EN OTROS PAISES	35
4.1 Comunidad Europea	35
4.2 Chile	37
DISEÑO METODOLÓGICO	40
1. Tipo de Estudio	40
2. Referente Empírico	40
3. Población y Muestra	41
4. Criterios de Inclusión	41
5. Criterios de Exclusión	42
6. Variables de Estudio y Operacionalización	42
7. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	45
RESULTADOS	47
1. Caracterización de la muestra	47
1.1 Tabla I. Caracterización de la muestra	47
1.2 Gráfico Nº 1. Proporción de rótulos de alimentos "light" por categoría	48
2. Análisis de la variable "Cumplimiento del Alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético"	49
2.1 Tabla II. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Todas las categorías	49

2.2 Grafico Nº2. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Todas las categorías	50
2.3 Tabla III. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser Considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Barras de Cereal	51
2.4 Tabla IV. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Barras de Cereal	51
2.5 Gráfico Nº 3. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Barras de Cereal	52
2.6 Tabla V. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Pan, galletitas y pastelería	53
2.7 Tabla VI. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Pan, galletitas y pastelería	54
2.8 Gráfico Nº 4. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Pan, galletitas y pastelería	55
2.9 Tabla VII. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Quesos	56
2.10 Tabla VIII. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Quesos	57
2.11 Gráfico Nº 5. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Quesos	58
2.12 Tabla IX. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Yogures	59
2.13 Tabla X. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Yogures	60
2.14 Gráfico Nº 6. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en Valor Energético. Yogures	61

3. Análisis de la Variable "Cumplimiento del Alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético"	62
3.1 Tabla XI. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Todas las categorías	62
3.2 Gráfico N° 7. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Todas las categorías	63
3.3 Tabla XII. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Barras de cereal	64
3.4 Tabla XIII. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Barras de cereal	65
3.5 Gráfico N° 8. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Barras de cereal	66
3.6 Tabla XIV. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Pan, galletitas y pastelería	67
3.7 Tabla XV. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Pan, galletitas y pastelería	68
3.8 Gráfico N° 9. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Pan, galletitas y pastelería	69
3.9 Tabla XVI. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Quesos	70
3.10 Tabla XVII. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (light) en Valor Energético. Quesos	71
3.11 Gráfico N° 10. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Quesos	72
3.12 Tabla XVIII. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Yogures	73

3.13 Tabla XIX. Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Yogures	74
3.14 Gráfico N° 11. Proporción de alimentos que cumplen con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético. Yogures	75
<u>DISCUSIÓN</u>	76
<u>CONCLUSIÓN</u>	78
<u>RECOMENDACIONES</u>	80
<u>CRONOGRAMA</u>	81
<u>BIBLIOGRAFÍA</u>	82
<u>ANEXOS</u>	87
ANEXO 1: RESOLUCIÓN CONJUNTA SPRYRS Y SAGPYA N° 40 Y 298/2004	88
ANEXO 2: ABREVIATURAS	96
Anexo 3: Modelo de Información Nutricional	97
Anexo 4: Glosario de términos presentes en la Información Nutricional	98
Anexo 5: Alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo Light. Porciones	
Valor energético por porción	101
Anexo 6: Alimentos tradicionales. Porciones. Valor Energético por porción	104
Anexo 7: Cálculos Realizados	106
Anexo 8: Fuentes Consultadas	132

RESUMEN

Introducción: El Código Alimentario Argentino autoriza el uso del término "light" tanto para la reducción en energía como en nutrientes. Un alimento "light" no es necesariamente reducido en calorías, ni por ello sirve para descender de peso.

Objetivos: El objetivo principal fue establecer si existe reducción del valor energético en alimentos en cuya descripción se menciona el atributo "light".

Metodología: Se realizó un estudio descriptivo, correlacional y de corte transversal. Se seleccionaron aquellos alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light", pertenecientes a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures, publicados durante el mes de marzo de 2014 en la sección Vademécum de Alimentos del sitio www.nutrinfo.com. Se analizó la información nutricional para determinar el grado de cumplimiento del alimento de acuerdo a lo establecido en el CAA, donde se definen las condiciones que debe reunir un alimento para ser considerado "light" (Bajo o Reducido) en valor energético.

Resultados: Se analizaron un total de 58 rótulos de alimentos de los cuales : 8,62% correspondieron a la categoría barras de cereal; 39,65% a la categoría pan, galletitas y pastelería; 25,86% a la categoría quesos y 25,86% a la categoría yogures. Ninguno de ellos cumplió con lo establecido en la norma para ser considerado Bajo (light) en valor energético. Mientras que el 46,55% del total cumplió con lo establecido para ser considerado Reducido (light) en valor energético.

Conclusión: De acuerdo a los resultados obtenidos se demostró que los alimentos "light" analizados no presentaron mayoritariamente una reducción en su valor energético, de acuerdo a lo establecido en el CAA.

INTRODUCCION

La preocupación por la salud se ha convertido en un tema de relevante interés para la población, superando en importancia a temas como el calentamiento global o la crisis económica, según revelan sondeos de opinión realizados en América Latina.

En el afán de mantenerse en forma, mejorar la salud, combatir el sobrepeso y prevenir enfermedades asociadas a malos hábitos alimentarios y sedentarismo como la diabetes, la hipertensión arterial, la obesidad, las dislipemias y las enfermedades cardiovasculares; conocidas genéricamente como Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ECNT); los consumidores recurren a una serie de estrategias entre las que se encuentran las modificaciones en su dieta habitual y la práctica regular de ejercicio físico.

En las últimas décadas, la industria alimentaria, interesada en las nuevas demandas de consumidores más atentos al cuidado de su imagen y más selectivos; desarrolló una gama de productos tendientes a satisfacer estas nuevas necesidades. Surgen así los productos diet, que en Argentina comenzaron a llegar a partir de la década del '80 y tuvieron su auge en los '90, con la apertura de la importación (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica [ANMAT], 2007).

La aparición de términos como light, diet o dietético, tanto en la publicidad como en el rótulo de los alimentos, llevó a actualizar la legislación de muchos países, con el fin de proteger a los consumidores del uso indiscriminado e impreciso de estos términos, obligando a las empresas a brindar información clara y veraz

sobre las propiedades declaradas en sus productos, preservando a los consumidores del error que pudiera surgir en la interpretación de los beneficios que presentan estos alimentos por sobre otros similares, en su versión regular.

En nuestro país, la Resolución Conjunta de la Secretaría de Políticas, Regulación y Relaciones Sanitarias (SPRyRS) y de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos (SAGPyA) N° 40 y 298/ 2004, incorporada al Código Alimentario Argentino (CAA) en su artículo 235 quinto, que entró en vigencia en agosto de 2004, autorizó y normatizó el uso de la Información Nutricional Complementaria (INC), que es la declaración de propiedades nutricionales que posee un alimento, relativo a su valor energético y/o contenido de nutrientes. En dicha norma se fijaron las condiciones que un alimento debe cumplir para autorizarse el uso del término light tanto en su rótulo como en su publicidad y a su vez se prohibió el uso de la palabra diet, ya que, según los especialistas; este término induce a suponer que un alimento con estas características ayuda al descenso de peso (Gonzalez, 2011).

Según lo establecido en el CAA, un alimento puede ser light (en sí mismo o comparado con otro) en energía y/o en nutrientes. Es decir que no todos los alimentos que poseen el atributo light necesariamente presentan una reducción en su valor energético (puede estar reducido en grasas, o en colesterol o sodio) y presentar un valor energético igual o a veces mayor al alimento tradicional.

Estas condiciones previstas en la norma para el uso del término light, han llevado a la misma Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT) a alertar a la población, mediante información difundida

en medios de comunicación, que no es correcto asociar las expresiones "light", con "reducción de peso" y "dieta baja en calorías", instando a los consumidores a considerar la información provista por rótulo de los alimentos, para saber elegir el alimento más conveniente de acuerdo a cada necesidad.

Fundamentación del estudio

Argentina es el primer país consumidor de alimentos light en Latinoamérica. Tener una alimentación más sana, cuidar el peso, cumplir con una prescripción médica y darse el gusto con otras cosas; se encuentran entre las principales razones por las cuales los consumidores eligen este tipo de productos (Flores Toledo, 2012).

Para proteger a los consumidores frente al uso impreciso y confuso de términos como light, diet y dietético, utilizados en el rótulo y/o publicidad de los mismos, la legislación vigente en nuestro país (Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004) establece las condiciones a cumplirse para la utilización de términos que aludan a determinados atributos que posean los alimentos, como su contenido de energía y/o nutrientes.

Dentro de los términos contemplados, se encuentra el atributo "light" ("bajo", "leve", "reducido", "liviano", entre otros), que se aplica tanto al valor energético como al contenido de carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio.

Existe la creencia generalizada de que un alimento por ser light "no engorda" o que "sirve para bajar de peso", cuando en realidad la legislación argentina en la materia, autoriza el uso de dicho término no solo para la reducción en energía sino en nutrientes. Es decir que el hecho de que un alimento sea "light" no significa

necesariamente que sea reducido en calorías ni que por ello sirva para descender de peso (ya que puede ser light en grasas, en sodio, en colesterol, etc., sin tener necesariamente una reducción en su valor energético), razón por la que el uso del término light se presta a confusión.

En nuestro país se comercializan numerosos alimentos haciendo mención al atributo light, muchos de los cuales son comparativamente más costosos que los mismos alimentos en su versión “no light”. Gran parte de los consumidores los prefieren pensando que estos alimentos “light” contienen menos calorías que los alimentos tradicionales.

La presente investigación sobre “reducción del valor energético en alimentos light” brinda información clara y precisa acerca de cuántos y cuáles alimentos comercializados en el mercado argentino bajo la denominación “light” presentan dicha reducción. Los alimentos analizados forman parte de dos de los grandes grupos de alimentos que conforman la Gráfica de la Alimentación Saludable: el grupo de cereales y legumbres y el de lácteos, cuyo consumo se recomienda de forma diaria (Lema et al, 2003). La información que proporciona esta investigación es de utilidad tanto para la población en general, al momento de seleccionar, comprar y consumir estos alimentos, como para los profesionales de la Nutrición, al momento de decidir si dichos alimentos son apropiados para utilizarse en planes de descenso de peso.

Antecedentes

Se realizó una extensa revisión bibliográfica de las investigaciones realizadas, relacionadas con la temática en estudio. Se seleccionaron los antecedentes considerados más relevantes vinculados a dicha temática, que a continuación se describen:

El estudio “*Uso del marketing nutricional en productos anunciados por televisión en España*”, fue realizado en Madrid, España, publicado en el año 2012. Su objetivo fue describir la frecuencia y adecuación del uso del marketing nutricional en los productos anunciados en España por televisión y analizar su perfil nutricional. Para ello se visualizaron 80 horas de emisión de 4 cadenas de televisión española en los meses de mayo a junio de 2008 y se seleccionaron los alimentos y bebidas publicitados. Una vez adquiridos éstos, se estimó la frecuencia de uso de las diferentes modalidades de marketing nutricional, el porcentaje de alegaciones nutricionales y de salud que cumplieran el Reglamento Europeo y el porcentaje de productos menos saludables según el UKNPM (United Kindom Nutrient Profiling Model). Según explica el estudio, el marketing nutricional puede presentarse en forma de *declaraciones nutricionales* (aquellas que alegan beneficios con motivo del aporte energético del alimento o bien del contenido de nutrientes u otras sustancias específicas), de *declaraciones de propiedades saludables* (aquellas que relacionan al alimento con la salud, incluyendo la indicación de contenido de sustancias en cuyo nombre figura la descripción de un efecto sobre la salud, como “antioxidantes” o “prebióticos” y las declaraciones de reducción del riesgo de enfermedad), *grafismos sugerentes de producto saludable* (empleo de elementos gráficos que sugieran una asociación entre el consumo del producto) y *uso de avales científicos o sanitarios*

(mención expresa al apoyo de alguna institución científica o sanitaria). Por último el United Kindom Nutrient Profiling Model (UKNPM), desarrollado por la Food Standards Agency es un modelo de puntuación por pasos que valora la composición nutricional del alimento por cada 100 g de producto, se utiliza para evaluar la calidad nutricional global de cada producto. Resultados: de 88 productos analizados, el 74% recurrieron al marketing nutricional, la mitad presentaron alegaciones nutricionales y el 42% alegaciones de salud. El 89% de las 83 alegaciones nutricionales encontradas cumplían con el Reglamento, siendo la relativa a los productos light la que mostró un cumplimiento menor (25%). El 43% de los 37 productos con alegaciones de salud emplearon declaraciones autorizadas, un 75% de los cuales, incluyeron también alegaciones no autorizadas. El perfil nutricional fue menos saludable en el 55% de productos que recurrieron al marketing nutricional (Cuevas-Casado et al, 2012).

El estudio “*¿Publicidad de alimentos: asesoramiento o simplemente estimulación al consumo?*”, fue realizado en Río de Janeiro, Brasil y publicado en 2011. El objetivo del mismo fue analizar los anuncios publicitarios de alimentos emitidos en revistas y periódicos nacionales, contemplando: el emisor, el destinatario, el lenguaje y el mensaje. Fueron analizados 20 anuncios publicitarios encontrados en nueve revistas femeninas y de actualidad o de “vida saludable”, dispuestas en las salas de esperas de consultorios y salones de belleza. Los productos anunciados fueron: postres cremosos de leche, barras de cereal, bollos, bebidas lácteas (leche y yogurt), cereales, edulcorantes a base de sucralosa, bebidas a base de soja, alimentos para bebés, salchichas y pizzas. El método de análisis fue cualitativo y fueron contemplados en cada anuncio los siguientes

elementos: el emisor (quien habla), el destinatario (para quien se habla), el lenguaje (como se habla) y el mensaje (sobre qué se habla). Resultados: la mayoría de los anuncios estaba dirigido a un público femenino, todos hablaron a una lectora interesada en mantener una buena figura con salud. Los mensajes mostraron: imágenes que expresan felicidad, vitalidad, buen ánimo, salud física y mental; las características atribuidas al producto fueron: superioridad, credibilidad, confianza, alta calidad, innovación y beneficios para la salud. Se destaca la utilización de los atributos diet y light, algunas veces empleados de forma inadecuada. La información nutricional y las advertencias sobre el uso de los productos son inexistentes o se presentan sin destacarse, en relación al conjunto del anuncio. La investigación señala que en relación a los productos diet y light el discurso publicitario influye fuertemente las elecciones del consumidor, fortaleciendo la tendencia a priorizar estos alimentos en detrimento de los convencionales. Esta elección no es realizada de forma plenamente consciente, debido a las estrategias de fomento al consumo. El uso de palabras en otro idioma puede representar no sólo obstáculos en la comprensión de la información vinculada en el rótulo o en la publicidad, sino también la sugerencia de que se trata de un producto de calidad superior (Marins et al, 2011).

El estudio *“Productos alimentarios dietéticos en la sociedad moderna. Utilidad e impacto en la alimentación hipocalórica en adultos”*, realizado en Buenos Aires, publicado en 2009, tuvo como objetivo determinar la diferencia en el contenido lipídico y energético de los productos alimentarios de consumo frecuente entre sus versiones regulares y dietéticas y evaluar su utilidad en planes hipocalóricos. Para ello se seleccionaron productos alimentarios de marcas líderes en el mercado local

de diferentes grupos de alimentos y sus versiones dietéticas. Luego se elaboraron tablas comparativas de la información nutricional entre las versiones regulares y dietéticas. Finalmente se calculó una fórmula desarrollada armónica y suficiente, en base a los requerimientos nutricionales del adulto equivalente hombre (2700 kilocalorías/día) y su equivalente mujer (2140 kilocalorías/ día) y se calculó el impacto del reemplazo de algunos de los productos regulares por los productos dietéticos. Resultados: se notó una disminución mayor del contenido lipídico en el caso de los lácteos (yogur, quesos, postres) y en los productos grasos (manteca, mayonesa), mientras que los cereales, alfajores y productos cárneos no presentan una reducción tan importante. Con respecto a su valor energético, los productos con reemplazo de hidratos de carbono por edulcorantes no nutritivos (gaseosas, dulces, yogures) son los que presentan mayores diferencias, al igual que los productos grasos (manteca, mayonesa) en el que su aporte energético es la mitad de la versión regular, en este último caso a expensas de una drástica disminución de su contenido lipídico. En cuanto a la evaluación del impacto del reemplazo de algunos de los productos regulares por los productos dietéticos, ésta arrojó los siguientes resultados: las diferencias en el adulto equivalente varón al utilizar los productos dietéticos fueron una reducción del 21,98% del Valor Calórico Total (599 kilocalorías). Las diferencias en el adulto equivalente mujer fueron: reducción del 22,38% del Valor Calórico Total (480 kilocalorías). En ambas fórmulas desarrolladas se mantuvo la armonía entre macronutrientes conservando una distribución normal de los mismos tanto con productos regulares como dietéticos (Gabin de Sardoy, 2009).

El estudio *“Consulta de rótulos de alimentos y bebidas por clientes de supermercados en Brasilia, Brasil”*, como lo indica su título; fue realizado en Brasilia, capital de Brasil y publicado en el año 2005. El objetivo del estudio fue investigar si la población adulta frecuentadora de supermercados del área de Plano Piloto, en la localidad de Brasilia utilizaba la información nutricional contenida en los rótulos de bebidas y alimentos y caracterizar esa utilización. El trabajo se desarrolló en dos etapas, una cuantitativa transversal, donde se encuestaron a 250 individuos seleccionados aleatoriamente en cinco supermercados y una etapa cualitativa, donde se entrevistaron a 25 participantes de la etapa anterior. Los resultados arrojaron que la lectura de los rótulos de alimentos era realizada por el 74,8% (187) de los consumidores encuestados. Apenas el 25,7% de los consumidores de ese grupo leían los rótulos de todos los alimentos. El 14,4% (27) afirmaron que sólo leían los rótulos de alimentos desconocidos. Una baja frecuencia de entrevistados (17,1%) mencionó como motivación comparar productos similares a partir del rótulo. En general (59,9%), la consulta se daba en los rótulos de alimentos específicos como leche y derivados, enlatados, embutidos y productos *diet* y *light*. Fueron citados como los motivos más importantes de la consulta de los rótulos el interés acerca de la cantidad de calorías, grasas y sodio (Monteiro et al, 2005).

El estudio *“Ácidos grasos trans en alimentos consumidos habitualmente por los jóvenes en Argentina”*, realizado en Buenos Aires, publicado en el año 2004, tuvo como objetivo investigar la presencia de ácidos grasos trans en alimentos de consumo frecuente en jóvenes en Argentina. Se estudiaron los siguientes alimentos: pan industrial rebanado, margarinas, mantecas, mayonesas, galletitas saladas y dulces, papas fritas, palitos de maíz, palitos de queso, barras de cereal y alfajores.

Como resultado se encontró una importante presencia de ácidos grasos trans en los alimentos, aun en aquellos promocionados como con bajo contenido en colesterol. Muchos de los alimentos analizados, que contienen cantidades importantes de ácidos grasos trans, se comercializan como productos “light”, “diet” o con bajo contenido de colesterol. Las margarinas, independientemente de su naturaleza, normal o “Light” (con contenido reducido de lípidos) contienen proporciones muy importantes de ácido eláídico (ácido graso 18:1 n9 trans), incluso superiores a la suma de todos sus ácidos grasos saturados. En algunas galletitas con cereales y “light” se encontraron importantes cantidades de ácidos grasos trans, un hecho interesante, porque suele presuponerse entre la población que este tipo de galletitas son más saludables que las comunes. Las barras de cereales presentaron niveles elevados de ácidos grasos trans, entre el 11% y el 30%, agravado en algunos casos donde la relación entre los ácidos grasos saturados y trans respecto de insaturados arrojó valores de 1,14 (Peterson et al, 2004).

El estudio *“Análisis de las características nutricionales y rotulación de cereales en barra”*, realizado en Chile en el año 2003, tuvo como objetivo evaluar las características nutricionales y verificar la información contenida en la rotulación de 15 tipos de barritas de cereales presentes en los comercios establecidos en Santiago de Chile. En cuanto a la evaluación de las características nutricionales, los resultados fueron: el aporte energético promedio de las muestras analizadas fue de 406 kilocalorías/ 100 g, con diferencias de 15% en relación a ese valor. Específicamente en productos rotulados como light de las marcas Arcor y Georgalos (Cereal mix *light* ®y Flow *light* ®, respectivamente) los aportes energéticos fueron sólo ligeramente inferiores a los valores de los productos “normales” de cada marca,

no pudiendo asociarse esa denominación al descriptor nutricional liviano. Los resultados obtenidos del análisis de la rotulación fueron los siguientes: En 13 de las 15 muestras los valores nutricionales rotulados (tanto para 100 g de producto, como por porción) no son coincidentes con los valores obtenidos en laboratorio. Más de la mitad de la muestra incluye doble información nutricional, debido a que en los productos importados se ha agregado información nutricional de acuerdo a las exigencias nacionales en la materia. Aunque el producto Cereal mix light ® se identifica como “reducido en calorías” y destaca que esta reducción es del 30%, los resultados de laboratorio determinaron que el porcentaje de reducción (16%) es insuficiente para obtener esa calificación. Las barras Flow light® se identifican como un producto “más liviano” y “reducido en calorías”, situación que no fue con lo determinado en el laboratorio. En el caso de este producto la denominación light no cumple con las exigencias establecidas en el país para un producto liviano. Por su parte la reducción de calorías del producto light respecto de su homólogo tradicional fue de sólo de 7%, valor insuficiente para ser calificado, según establece el Reglamento Sanitario de Alimentos; como reducido en calorías. Finalmente Granolita Nutrisa® destaca ser baja en calorías, situación que no fue compatible con lo determinado en el laboratorio. Aunque este producto no contó con su homólogo tradicional, comparados sus resultados con los valores promedios obtenidos para el conjunto de la muestra, el aporte calórico de esta marca fue mayor (Servicio Nacional del Consumidor [SERNAC], 2003).

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

¿Existe reducción del valor energético, según lo establecido en el CAA; en los alimentos publicados durante el mes de marzo de 2014 en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com®, en cuya descripción se menciona el atributo “light”, que pertenecen a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures?

HIPÓTESIS

Los alimentos en cuya descripción se menciona el atributo “light” de diversas categorías no cumplen con lo establecido en el CAA para ser considerados “light” en cuanto a su valor energético.

OBJETIVOS

Objetivo General

Establecer si existe reducción del valor energético según lo establecido en el CAA en los alimentos publicados durante el mes de marzo de 2014 en la sección Vademécum de Alimentos, del sitio web www.nutrinfo.com®, en cuya descripción se mencionó el atributo “light”, que pertenecen a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures.

Objetivos Específicos

- a) Seleccionar los rótulos de los alimentos publicados durante el mes de marzo de 2014 en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com, correspondientes a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures, en cuya descripción se mencionó el atributo “light”.
- b) Calcular el contenido en valor energético por cada cien (100) gramos o mililitros de alimento.
- c) Establecer si los alimentos seleccionados cumplen con los criterios definidos en el Artículo 235 quinto. 5. 1. del CAA (Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004) para ser considerados “Bajo” (Light) en su valor energético, de acuerdo al contenido absoluto de los mismos.
- d) Calcular la diferencia absoluta en el valor energético entre el alimento en cuya descripción se mencionó el atributo “light” y el alimento en su versión tradicional.
- e) Calcular la reducción en el valor energético (en porcentaje) entre el alimento en su versión “light” y tradicional.
- f) Establecer si los alimentos seleccionados cumplen los criterios definidos en el Artículo 235 quinto. 5. 2. del CAA (Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004) para ser considerados “Reducido” (light) en su valor energético, de acuerdo al contenido comparativo de los mismos.

MARCO TEORICO

1. Alimentos Light. Preferencias y consumo

1.1 El consumo de alimentos light. Estadísticas

El consumo de alimentos light se ve incrementado año a año. Numerosas investigaciones de mercado confirman este hecho. En el año 2009, un estudio sobre las tendencias en el mercado de alimentos presentado por la firma The Nielsen Company, demostró la tendencia positiva en el consumo de productos de bajas calorías, análisis que surgió del estudio de una canasta de 10 categorías de productos de alimentos y bebidas con presencia de segmentos light. La participación de este segmento pasó del 30% al 31.1% en el acumulado del año (2009), debido al mayor crecimiento de los productos light. Aquellas categorías que presentaron variaciones por encima del promedio fueron: jugos en polvo, leches fluidas, sopas y quesos untables.

Por su parte, en un estudio realizado durante el año 2011 por la firma Kantar Worldpanel sobre las tendencias de consumo en Latinoamérica, se revela que Argentina es país que registra el mayor consumo de alimentos light en la región (54% de los encuestados argentinos compra este tipo de productos mientras que el 46% restante no lo hace). Le siguen Chile (45%), Perú (35%), Venezuela (32%) y Ecuador (30%). En el último lugar de la región se encuentra Méjico (16%). Los principales motivos que los encuestados mencionan al comprar estos productos son: para tener una alimentación más sana; para cuidar el peso; por recomendación médica y para darse el gusto con otras cosas. El estudio menciona que 2 de cada 10 personas que no consumen productos light lo hacen porque no creen en ellos, y

concluye que los consumidores buscan productos más saludables y sofisticados (Flores Toledo, 2012).

2. El Código Alimentario Argentino

2.1. Definiciones Preliminares

2.1.1 Alimento: “es toda sustancia o mezcla de sustancias naturales o elaboradas que ingeridas por el hombre aporten a su organismo los materiales y la energía necesaria para el desarrollo de sus procesos biológicos. La designación “alimento” incluye además las sustancias o mezcla de sustancias que se ingieren por hábito, costumbre, o como coadyuvantes, tengan o no valor nutritivo” (ANMAT, 1969).

2.1.2 Alimento dietético o alimento para regímenes especiales: “alimentos envasados preparados especialmente que se diferencian de los alimentos ya definidos por este código por su composición y/o por sus modificaciones físicas, químicas y biológicas o de otra índole resultantes de su proceso de fabricación o de la adición, sustracción o sustitución de determinadas sustancias componentes. Están destinados a satisfacer necesidades particulares de nutrición y alimentación de determinados grupos poblacionales” (ANMAT, 2008). Por este motivo, no necesariamente son productos reducidos en su valor calórico. Como ejemplos de alimentos dietéticos pueden citarse a los alimentos libres de gluten para celíacos, libres de lactosa, alimentos infantiles, alimentos fortificados (ANMAT, 2007).

2.1.3 Nutriente: “sustancias integrantes normales de nuestro organismo y de los alimentos, cuya ausencia o disminución por debajo de un límite mínimo producen, al cabo de un tiempo, una enfermedad por carencia. Éstos se clasifican,

teniendo en cuenta las necesidades diarias, en macronutrientes, como los hidratos de carbono, proteínas y grasas; y en micronutrientes, como los minerales y las vitaminas" (López y Suárez, 2002).

2.2 Rotulado

2.2.1 Rótulo: es toda inscripción, leyenda, imagen o materia descriptiva o gráfica que se haya escrito, impreso, estarcido, marcado, marcado en relieve o huecograbado o adherido al envase del alimento, destinada a informar sobre las características de un alimento. Tiene por objeto suministrar al consumidor información sobre las características particulares de los alimentos, su forma de preparación, manipulación y conservación, sus propiedades nutricionales y su contenido (Moron et al, 2005).

2.2.2 ¿Qué debe contener un rótulo?

El rótulo de los alimentos envasados debe presentar obligatoriamente la siguiente información: denominación de venta del alimento; lista de ingredientes; contenidos netos, rotulado nutricional; identificación del origen; identificación del lote; vencimiento; preparación e instrucciones de uso del alimento, cuando corresponda (De Girolami et al, 2008).

2.2.3 Normativa Actual

A partir del 1º de agosto de 2006 entraron en vigencia los Reglamentos Técnicos MERCOSUR 44/03, 46/03 y 47/03, según los cuales la declaración de nutrientes es obligatoria para los alimentos. Rige en nuestro país y en los Estados parte del Mercosur.

Exigencias de la Reglamentación Actual

- Rotulado nutricional obligatorio para todos los alimentos envasados, con pocas excepciones, enumeradas en la resolución.
- Nutrientes a declararse: valor energético (Kcal – Kj optativo-), proteínas (en g -% de IDR optativo-), glúcidos (en g), grasas totales (en g), grasas saturadas (en g) y trans (en g), fibra alimentaria (en g); sodio (en mg), colesterol (en mg), vitaminas (en mg, ug, UI, %DDR adecuada u otra forma de expresión), minerales (en mg, ug, %DDR) y cualquier otro nutriente acerca del cual se realice una declaración de propiedades nutricionales.
- Expresión de la información por porción de alimento. Las unidades utilizadas deben ser medidas caseras (tazas, cucharas, etc.). La expresión por cada 100 g o cada 100 ml es facultativa. Debe aclararse el porcentaje del valor diario de referencia cubierto por los distintos nutrientes al consumir una porción del alimento.

Los alimentos en donde el rotulado nutricional es optativo son: bebidas alcohólicas; aditivos alimentarios y coadyuvantes de tecnología; especias; aguas minerales naturales y demás aguas destinadas al consumo humano; vinagres; sal (cloruro de sodio); café; yerba mate; té y otras hierbas, sin agregados de otros ingredientes; alimentos preparados en restaurantes o comercios gastronómicos listos para consumir; productos fraccionados en los puntos de venta al por menor que se comercialicen como premedidos; frutas, vegetales y carnes que se presenten en su estado natural, refrigerados o congelados, y los alimentos contenidos por envases cuya superficie visible para el rotulado sea menor o igual a 100 cm². Esta excepción no se aplica a los alimentos para fines especiales o que presenten

declaración de propiedades nutricionales. Optativamente, se pueden declarar los nutrientes que se consideren importantes para mantener un buen estado nutricional y aquellos que se incluyan en la declaración de propiedades nutricionales u otra declaración que haga referencia a nutrientes (De Girolami et al, 2008).

Una de las características que debe figurar en el rotulado es el valor energético. Este proporciona una medida de la energía que aporta una porción de alimento. Se calcula a partir de la suma de la energía aportada por los carbohidratos, proteínas, grasas y alcoholes. Se expresa en kilocalorías o kilojoules (De Girolami et al, 2008).

Nutriente	Energía que aportan 1Kcal = 4,18 Kj
Carbohidratos (excepto polialcoholes)	4 Kcal/ g – 17 Kj/ g
Polidextrosas	1 Kcal/ g – 4 Kj/ g
Proteínas	4 Kcal/ g – 17 Kj/ g
Grasas	9 Kcal/ g – 37 Kj/ g
Ácidos orgánicos	3 Kcal/ g – 13 Kj/ g
Alcohol (etanol)	7 Kcal/ g – 29 Kj/ g
Polialcoholes	2,4 Kcal/ g – 10 Kj/ g

2.2.4 Importancia del Rotulado Nutricional

El objetivo del Rotulado Nutricional es brindar la información nutricional; o sea, el contenido de nutrientes del alimento. De esta forma el consumidor puede conocer las propiedades nutricionales que éste posee y así tomar decisiones más adecuadas a la hora de elegir. A través del rotulado se procura orientar la compra, brindando orientación relevante y evitando que se describa el producto de manera errónea, falsa, equívoca, engañosa o que carezca de significado en algún aspecto. La información nutricional deberá aparecer agrupada en un mismo lugar, estructurada

toda ella en forma de cuadro (tabular) y si el espacio lo permite, con las cifras en columna. Si el espacio no fuera suficiente se utilizará la forma lineal. La información se pondrá en un lugar visible, en caracteres claramente legibles e indelebles (De Girolami et al, 2008).

2.2.5 Declaración de nutrientes e Información Nutricional Complementaria (INC)

El rotulado nutricional comprende:

Declaración de nutrientes: es la enumeración cuantitativa normalizada del valor energético y del contenido de nutrientes de un alimento.

Declaración de propiedades nutricionales o información nutricional complementaria ("Claims"): es cualquier expresión y/o representación que afirme, sugiera o implique que un alimento posee propiedades nutricionales particulares, específicamente pero no sólo en relación a su valor energético y su contenido de proteínas, grasas, carbohidratos y fibra alimentaria sino también a su contenido de vitaminas y minerales (Moron, et al, 2005). No se considera declaración de propiedades nutricionales a: a) la mención de sustancias en la lista de ingredientes; b) la mención de nutrientes como parte obligatoria del rotulado nutricional; c) la declaración cuantitativa o cualitativa de algunos nutrientes o ingredientes o del valor energético, en la etiqueta (De Girolami et al, 2008).

3. Alimentos Light. Normativa vigente

3.1 Origen de la Resolución Conjunta Secretaría de Políticas, Regulación y Relaciones Sanitarias (SPRyRS) y Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos (SAGPyA) N° 40 y 298/ 2004

En los años '80 comienza en nuestro país la moda por consumir productos "light". En la década siguiente, debido a la apertura de la importación ingresaron a nuestro país alimentos con la denominación "diet", provenientes de Estados Unidos y otros países. La diversificación de la oferta provocó confusiones en los consumidores, relacionando las expresiones "dietético", "light" o "diet" con alimentos que ayudan a descender de peso (Gonzalez, 2011).

En agosto de 2004 entró en vigencia la Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004, incorporada al Código Alimentario Argentino en su artículo 235 quinto. Dicha resolución surgió a partir de la necesidad de brindarle al consumidor información simple y de fácil comprensión y de asegurar que el etiquetado nutricional no presente información que de algún modo sea falsa, equívoca o engañosa (Gonzalez, 2011). Esta norma reglamenta el empleo de la Información Nutricional Complementaria (INC) en los rótulos de los alimentos y se aplica tanto al rótulo como a su publicidad. La Resolución autoriza el uso del término "light", siempre que el alimento en cuestión cumpla con ciertos requisitos establecidos en la misma, no autorizando el uso del término "diet" dado que podría generar confusión entre los consumidores, ya que según los especialistas, esta palabra induce a suponer que un alimento con estas características ayuda al descenso de peso (ANMAT, 2007).

3.2 Contenido de la Resolución

En la Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004 se autoriza el uso de determinados términos a fin de destacar una característica que distinga al producto, como puede ser su contenido de nutrientes y/o el valor energético que éste aporta, también autoriza a realizar comparaciones entre alimentos de similares características. Dentro de los términos a emplear que contempla la norma, se encuentra el atributo "light" ("bajo", "leve", "reducido", "liviano", entre otros) que puede aplicarse a su valor energético y/o contenido de nutrientes (carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio) (Gonzalez, 2011).

3.3 Autorización de uso del término Light

Los alimentos pueden utilizar en su rótulo y/o publicidad el término light (o sus homólogos) sólo si cumplen alguna de las siguientes características:

- a) Cumple con el atributo "bajo" especificado en la norma (alude a las declaraciones de propiedades nutricionales relacionadas con el contenido absoluto que presenta el alimento) ó
- b) Ha sido reducido en un mínimo del 25% en el contenido energético y/o en el nutriente declarado respecto del alimento tradicional, y otras condiciones definidas en la norma (alude a las declaraciones de propiedades nutricionales relacionadas con el contenido comparativo que presenta el alimento respecto de un alimento de similares características, que no se encuentre reducido en energía y/o nutrientes) (Gonzalez, 2011).

Cabe aclarar que la legislación argentina establece que la Declaración de Propiedades Nutricionales (aquellas relacionadas al valor energético y/o contenido de nutrientes) comprende:

Contenido absoluto: es la INC que describe el nivel o cantidad del nutriente y/o el valor energético presente en el alimento.

Contenido comparativo: es la INC que compara en más o en menos el/los nivel/es de uno o más nutrientes y/o valor energético de dos o más alimentos (ANMAT, 2007).

Entre los criterios para la utilización de la Información Nutricional Complementaria el CAA establece:

- Que la misma será de carácter opcional para todos los alimentos, siendo obligatorio el cumplimiento de lo establecido en el CAA cuando la misma fuera utilizada.
- Que la INC debe expresarse y calcularse en base a 100 g o 100 ml del alimento listo para el consumo.
- Que no se permite el uso de INC que pueda llevar a interpretación errónea o engaño al consumidor.
- Cuando la INC estuviera basada en propiedades inherentes al alimento, debe haber una aclaración, en un lugar próximo a la declaración, con caracteres de igual realce y visibilidad, de que todos los alimentos de este tipo también poseen esas propiedades.
- Los criterios cuantitativos para la utilización de la INC son aquellos fijados en las tablas listadas en los ítems 5.1 y 5.2 de la norma (ANMAT, 2004).

3.4 Requisitos para la utilización del término Light

En su artículo 235 quinto el CAA establece las declaraciones relacionadas al contenido absoluto de nutrientes y/o valor energético, fijando que los términos: "Leve", "Ligero", "Bajo", "Pobre", "Bajo Contenido", "Light", "Lite" o "Low", podrán ser utilizados cuando se cumpla el atributo "bajo" de acuerdo al ítem 5.1. En el caso del contenido en valor energético, los valores fijados son:

VALOR ENERGÉTICO (VALOR CALÓRICO)	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA CONSUMO
Bajo	Máximo de 40 Kcal (170 Kj) / 100 g para sólidos
	Máximo de 20 Kcal (80 Kj) / 100 ml para líquidos

Asimismo establece los términos a ser utilizados cuando se cumple con dicho atributo, mediante una tabla de equivalencia de términos:

ATRIBUTO	CONTENIDO ABSOLUTO DE NUTRIENTES Y/O VALOR ENERGÉTICO	TÉRMINOS EQUIVALENTES EN INGLES
BAJO	Leve, Ligero, Pobre, Bajo, Bajo contenido	Light, Lite, Low

Para las declaraciones relacionadas al contenido comparativo de nutrientes y/o valor energético, la norma fija que los términos "Reducido", "Ligero", "Leve", "Light", "Lite" o "Menos que" pueden ser utilizados cuando se cumpla el atributo "Reducido",

de acuerdo al ítem 5.2. En el caso del contenido en valor energético, los valores fijados son:

VALOR ENERGÉTICO (VALOR CALÓRICO)	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA CONSUMO
Reducido	Reducción mínima del 25% del Valor Energético Total y diferencia mayor que 40 Kcal (170 Kj) / 100 g (para sólidos) ó 20 Kcal (80 Kj) / 100 ml (para líquidos)

La tabla de equivalencias establece los términos autorizados a utilizar cuando el alimento cumple con estas características:

ATRIBUTO	CONTENIDO COMPARATIVO DE NUTRIENTES Y/O VALOR ENERERGÉTICO	TERMINOS EQUIVALENTES EN INGLES
REDUCIDO	Reducido..., Leve..., Liviano..., Menos que...	Light..., Lite..., Reduce..., Less than...

Estas especificaciones fijadas en la norma determinan que, cuando un alimento declara el atributo "Light" en su rótulo y/o en su publicidad, pueden presentarse dos situaciones, respecto del valor energético:

Que el alimento en cuestión sea "Bajo" (Light). Es decir, que presente como máximo 40 Kcal /100 g (para sólidos) ó 20 Kcal / 100 ml (para líquidos). Este es un atributo que refiere a su contenido absoluto, es decir; a las características intrínsecas del alimento.

Que el alimento en cuestión sea "Reducido" (Light). Es decir, que presente una reducción mínima del 25% del valor energético y demás condiciones definidas en la norma. Este es un atributo que refiere a las condiciones del alimento

comparado con un alimento de similares características en su versión regular (no reducido).

La norma fija además las condiciones por las cuales los alimentos pueden ser declarados como "Bajo" (Light o sus sinónimos) o bien "Reducido" (Light o sus sinónimos) en cuanto a su contenido de nutrientes: carbohidratos, azúcares, grasas totales, grasas saturadas, colesterol y sodio. Y autoriza el uso de los términos "Alto Contenido" y "Fuente" en cuanto al contenido de proteínas, fibra alimentaria, vitaminas y minerales presentes en los alimentos, siempre que éstos cumplan con determinadas características establecidas en la norma (ANMAT, 2004).

4. Legislación vigente en otros países

4.1 Comunidad Europea

En enero de 2007 se publicó el Reglamento (CE) N° 1924/2006 del Parlamento Europeo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos. Dicha normativa se fundamenta en la posibilidad de que los consumidores, alentados por la promoción de determinados alimentos; puedan percibir que éstos poseen ventajas nutricionales, fisiológicas o relacionadas con la salud, respecto de otros productos similares y en función de ello tomar decisiones que influyan directamente en la ingesta de nutrientes u otras sustancias, contradiciendo los conocimientos científicos y repercutiendo en su salud. En el reglamento se plantean así restricciones a los alimentos sobre los cuales se efectúan declaraciones ya sea en el etiquetado, la presentación o la publicidad de dichos productos (Parlamento Europeo; 2006).

El mencionado Reglamento fija al respecto las siguientes definiciones:

Declaración: cualquier mensaje o representación incluidas las representaciones pictóricas, gráficas, simbólicas que afirme, sugiera o de a entender que un alimento posee unas características específicas.

Declaración nutricional: cualquier declaración que afirme, sugiera o de a entender que un alimento posee propiedades nutricionales benéficas específicas con motivo de: a) el aporte energético o valor calórico (sea que proporciona, que proporciona en un grado reducido o incrementado o que no proporciona); y b) de los nutrientes y otras sustancias (que contiene, que contiene en proporciones reducidas o incrementadas o que no contiene) (Parlamento Europeo, 2006).

Declaración de propiedades saludables: cualquier declaración que afirme, sugiera o de a entender que existe una relación entre una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes, y la salud (Parlamento Europeo, 2006). Un ejemplo de este tipo de declaración sería "El calcio ayuda a fortalecer los huesos" (ANMAT, 2007).

Declaración de reducción del riesgo de enfermedad: cualquier declaración de propiedades saludables que afirme, sugiera o de a entender que el consumo de una categoría de alimentos, un alimento o uno de sus constituyentes reduce significativamente un factor de riesgo de aparición de una enfermedad humana (Parlamento Europeo, 2006). Como ejemplo de este tipo de declaración se puede mencionar "El consumo de fitoesteroles ayuda a reducir el nivel de colesterol sanguíneo, previniendo las enfermedades cardíacas" (ANMAT, 2007).

Las declaraciones nutricionales relativas al valor energético que se aplican según el Reglamento son:

Bajo valor energético: cuando el producto no contiene más de 40 Kcal (170 Kj) / 100 g en el caso de los sólidos o no más de 20 Kcal (80 Kj) / 100 g en el caso de los líquidos.

Valor energético Reducido: cuando el valor energético se reduce, como mínimo, en un 30%, con una indicación de la característica o características que provocan la reducción del valor energético total del alimento.

Sin aporte energético: cuando el producto no contiene más de 4 Kcal (17 Kj) / 100 ml.

En referencia al uso del término "light", el Reglamento establece que las declaraciones en las que se afirme que un producto es "light" o "lite" (ligero), y cualquier otra declaración que para el consumidor pueda tener el mismo significado, deberán cumplir las mismas condiciones que las establecidas para el término "contenido reducido", así mismo, la declaración deberá estar acompañada por una indicación de la característica o características que hacen que el alimento sea "light" o "lite" (ligero) (Parlamento Europeo, 2006).

4.2 Chile

El Ministerio de Salud de Chile publicó en 1997 el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA), que contiene especificaciones sobre el rotulado nutricional. En ese país, los términos diet y light son considerados nombres de fantasía que sugieren una propiedad nutricional. Los alimentos que utilicen estos términos deben indicar en

la rotulación el descriptor nutricional que le corresponda, según el tipo de modificación que presenten (Reglamento Sanitario de Alimentos [RSA], 1996).

Un descriptor es un término o palabra con que se define o describe determinada característica que se le atribuye a un alimento (RSA, 1996). Los descriptores aceptados por el Reglamento Sanitario son: Libre, Bajo, Reducido, Liviano, Buena Fuente, Alto, Fortificado (Zacarías, 2004).

En relación al valor energético o aporte de calorías que provee un alimento, el Reglamento Sanitario prevé el uso de los siguientes descriptores, de acuerdo a las características que dicho alimento presente, siempre consideradas por porción de consumo habitual:

Libre: cuando el alimento aporta menos de 5 Kcal.

Bajo aporte: menos de 40 Kcal.

Reducido: 25% menos calorías que el producto normal.

Liviano: 1/3 menos de las calorías que el alimento de referencia.

El Reglamento Sanitario establece que los mencionados descriptores pueden utilizarse también para hacer referencia al contenido de: grasa total, grasa saturada, grasa trans, colesterol, azúcar, sodio, vitaminas, minerales y fibra dietética, según corresponda (RSA, 1996).

El Reglamento Sanitario prevé, no sólo la información nutricional que deben presentar los alimentos, sino las condiciones para el uso de mensajes nutricionales y mensajes saludables. Los mensajes nutricionales son aquellos que relacionan a un

alimento con el aporte de energía o nutrientes, como por ej.: “liviano en calorías”, “bajo en grasas”, “alto en calcio”, “fortificado con hierro”, etc. Estos mensajes se vinculan con los descriptores, cuyas características y condiciones de uso se mencionaron anteriormente. Mientras que los mensajes saludables son aquellos que relacionan una característica del alimento con la salud. Las asociaciones que, a los efectos de este tipo de mensajes; permite el Reglamento Sanitario son: grasas totales y cáncer; grasas saturadas, colesterol y enfermedades cardiovasculares; sodio e hipertensión; calcio y osteoporosis; fibra dietética y cáncer; dietas bajas en grasas, altas en fibra dietética y/o antioxidantes contenidos en frutas y verduras y cáncer; fibra dietética y riesgo de enfermedad cardiovascular; ácido fólico y defectos del tubo neural; hierro y anemia nutricional (Zacarías, 2004).

DISEÑO METODOLOGICO

1. Tipo de estudio

Para el desarrollo del presente trabajo se realizó una investigación de tipo cuali-cuantitativa; descriptiva, observacional, y transversal. Descriptiva; dado que la misma se caracterizó por describir las características de personas, grupos, comunidades, o cualquier otro fenómeno sometido a análisis, en el presente estudio los productos alimenticios fueron el fenómeno a analizar. Observacional, ya que no se manipularon variables, sólo se observaron los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para después analizarlos. Y transversal porque la recolección de datos se realizó en un solo período de tiempo.

2. Referente empírico

La sección "Vademécum de Alimentos", que forma parte del sitio web nutrinform.com, comunidad virtual de profesionales en nutrición; compendia y actualiza la información nutricional de más de 1.400 alimentos presentes en el mercado argentino, provista por las empresas fabricantes. La dirección de los contenidos de la sección se encuentra a cargo del Licenciado Sergio Britos, nutricionista, docente e investigador de la Universidad de Buenos Aires y Universidad Nacional de Entre Ríos.

Se realizó la investigación con los datos proporcionados en el mencionado sitio web debido a que, al realizar un relevamiento a priori de los productos ofrecidos con la denominación light en los comercios de la localidad de Nogoyá, Entre Ríos (lugar de residencia) se observó que la cantidad de productos existentes que

presentan el atributo light no son suficientes para obtener una muestra representativa que permita realizar la investigación propuesta. Asimismo, se valoraron los datos provenientes de dicho sitio web dedicado a los profesionales de la nutrición debido a que, previa consulta y de acuerdo a manifestaciones realizadas por ANMAT no existen listas elaboradas por organismos gubernamentales (oficiales) que provean de la información necesaria para realizar la investigación planteada.

3. Población y muestra

La población en estudio estuvo conformada por los rótulos de alimentos publicados en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com® durante el mes de marzo de 2014. La muestra seleccionada quedó conformada por los rótulos de alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light", pertenecientes a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures, publicados en el mencionado sitio.

4. Criterios de Inclusión

Rótulos de alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light" pertenecientes a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures publicados en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com® durante el mes de marzo de 2014.

5. Criterios de Exclusión

Rótulos de alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light" pertenecientes a las categorías: aceites, cuerpos grasos y aderezos; azúcares, dulces y golosinas; bebidas; caldos y sopas; carnes; cereales para desayuno y granolas; cereales, pastas y legumbres; comida rápida; edulcorantes; frutas; frutas secas y semillas; hortalizas; huevo; leche; postres y helados; salsas; snacks, publicados en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com ®.

Rótulos de alimentos en cuya descripción no se mencionó el atributo "light" pertenecientes a todas las categorías, publicados en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com ®.

Rótulos de alimentos en cuya descripción se mencionó o no el atributo "light" que no se encontraron publicados en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com ®.

6. Variables de estudio y su operacionalización

Variable: Cumplimiento del alimento light con los criterios definidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido absoluto. Se comparó el valor energético aportado por el alimento light con el valor energético que establece la norma para ser considerado "Bajo" (Light) en su valor energético. Variable cualitativa.

Indicador: Valor energético (kilocalorías) presentes por cada cien (100) gramos (g) o mililitros (ml) del alimento light

Fórmula:

Valor energético (kilocalorías) presentes en la porción de alimento light x 100

Porción del alimento en gramos (g) o mililitros (ml)

Categorización:

Cumple con los criterios establecidos para ser considerado "Bajo" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido absoluto: presenta un valor máximo de cuarenta (40) kilocalorías por cada cien (100) gramos de alimento sólido ó un valor máximo de veinte (20) kilocalorías por cada cien (100) mililitros de alimento líquido.

No Cumple con los criterios establecidos para ser considerado "Bajo" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido absoluto: presenta un valor mayor a cuarenta (40) kilocalorías por cada cien (100) gramos sólido ó un valor mayor a veinte (20) kilocalorías por cada cien (100) mililitros de alimento líquido.

Variable: Cumplimiento del alimento light con los criterios definidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido comparativo. Se comparó la diferencia absoluta entre el valor energético aportado por el alimento en su versión tradicional y el valor energético aportado por el alimento light y el porcentaje de reducción en el valor energético del alimento light respecto del alimento en su versión tradicional. Variable cualitativa.

Indicadores:

- a) Diferencia absoluta entre el valor energético (kilocalorías) aportado por el alimento en su versión tradicional y el alimento light (el resultado se expresa en kilocalorías por cada 100 gramos o mililitros de alimento)

Fórmula:

$$\frac{\text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento tradicional} - \text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento light}}{\text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento tradicional}}$$

- b) Porcentaje de reducción en el valor energético del alimento light respecto del alimento en su versión tradicional (el resultado se expresa como porcentaje)

Fórmula:

$$\frac{\text{Diferencia absoluta en el valor energético (kilocalorías) entre el alimento en su versión tradicional y el alimento light} \times 100}{\text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento en su versión tradicional}}$$

Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento en su versión tradicional

Categorización:

Cumple con los criterios establecidos para ser considerado "Reducido" (Light) en su valor energético: presenta una reducción mínima del veinticinco por ciento (25%) del valor energético y una diferencia mayor que cuarenta (40) kilocalorías por cada cien (100) gramos de alimento sólido ó de veinte (20) kilocalorías por cada cien (100) mililitros de alimento líquido.

No Cumple con los criterios establecidos para ser "Reducido" (Light) en su valor energético: presenta una reducción menor al veinticinco por ciento (25%) del valor energético y/o una diferencia igual o menor a cuarenta (40) kilocalorías por cada cien (100) gramos de alimento sólido ó igual o menor a veinte (20) kilocalorías por cada cien (100) mililitros de alimento líquido.

7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la realización de esta investigación se utilizó la información nutricional de aquellos alimentos publicados en la sección Vademécum de Alimentos, perteneciente al sitio web www.nutrinfo.com®. Se seleccionaron los productos pertenecientes a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures en cuya descripción se mencionó el atributo "light". La recolección de la información se realizó durante el mes de marzo de 2014.

Los alimentos se identificaron con su nombre vulgar, seguido de su nombre comercial, acompañados del símbolo ®.

Una vez seleccionados, los alimentos se analizaron en base a lo establecido en la Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004 (Artículo 235 quinto 5. 1. y 5. 2 del CAA). Para ello:

Se calculó el valor energético contenido por cada 100 gramos o mililitros de alimento analizado. Luego se estableció si cumple o no cumple con las condiciones para ser considerado bajo (light) en valor energético, de acuerdo a las declaraciones

relacionadas con el contenido absoluto. (Art. 235. Quinto. 5. 1. Código Alimentario Argentino).

Se compararon los alimentos seleccionados con alimentos que presentaron características similares a éstos, en su versión tradicional. Se utilizó la información nutricional publicada en el mismo Vademécum de Alimentos. En aquellos casos donde no se contó con estos datos, se recurrió a la información provista por las empresas fabricantes.

Para realizar la comparación correspondiente se calculó la diferencia absoluta del valor energético del alimento en su versión tradicional y "light" y la reducción en el valor energético entre ambos productos, expresada en porcentaje, a fin de establecer si cumple o no cumple con las condiciones para ser considerado reducido (light) en valor energético de acuerdo a las declaraciones relacionadas con el contenido comparativo. (Art. 235 quinto. 5. 2. Código Alimentario Argentino).

Las cifras obtenidas se acompañaron de su correspondiente unidad, utilizando la kilocaloría (Kcal.). Se expresaron en números enteros. En los casos donde existieron decimales, éstos se redondearon a la centésima.

Finalmente, se confeccionaron tablas para la realización del análisis estadístico de los datos logrados, para evaluar los resultados obtenidos en función del objetivo propuesto.

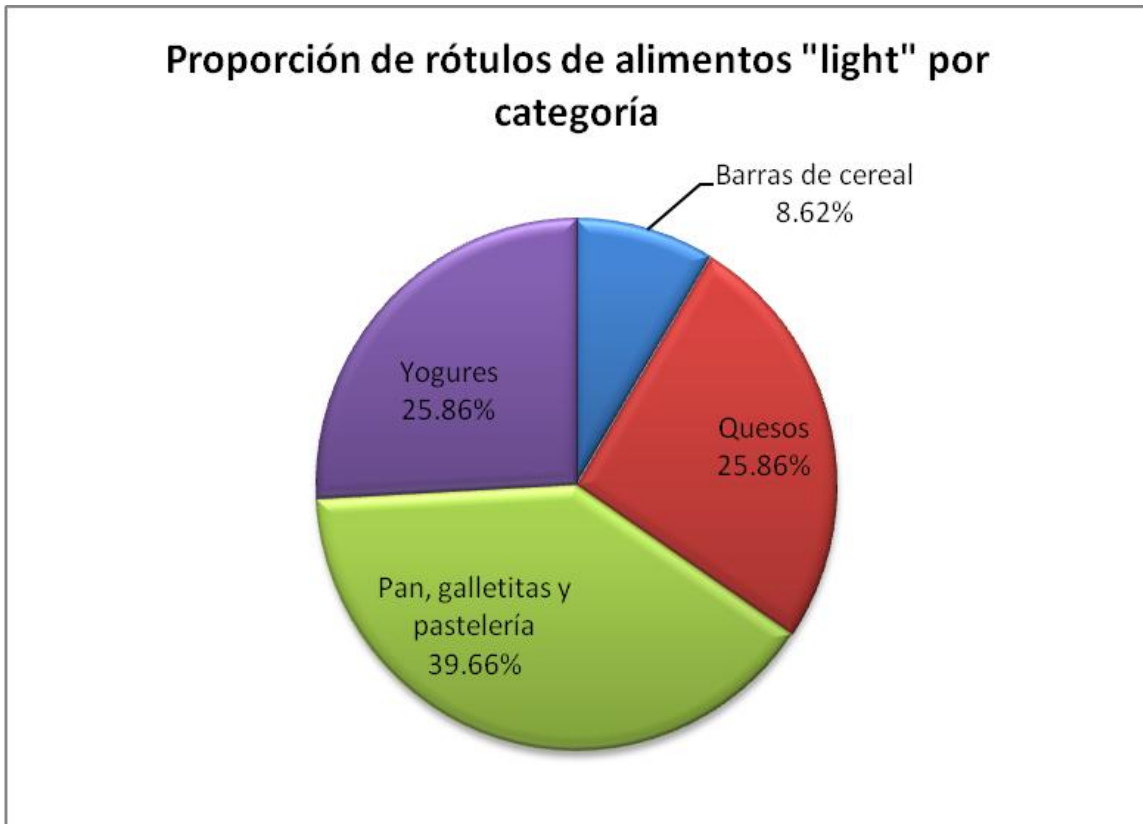
RESULTADOS

1. Caracterización de la muestra

1.1 Tabla I – Caracterización por categorías de los rótulos de alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light" pertenecientes a las categorías: barras de cereal, pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures publicados en la sección Vademécum de Alimentos del sitio web www.nutrinfo.com ®.

Categoría	Cantidad	%
Barras de cereal	5	8.62
Pan, galletitas y panificados	23	39.66
Quesos	15	25.86
Yogures	15	25.86
Total general	58	100

1.2 Gráfico N° 1 – Proporción de rótulos de alimentos "light" por categoría



Se analizaron un total de 58 rótulos de alimentos, en cuya descripción se mencionó el atributo "light", publicados en la sección Vademécum de Alimentos de la página web nutrinfo.com, de los cuales el 8,62% (5) correspondieron a la categoría barras de cereal; el 39,65% (23) correspondieron a la categoría pan, galletitas y pastelería; el 25,86% (15) correspondieron a la categoría quesos y el 25,86% correspondieron a la categoría yogures.

2. Análisis de la variable: Cumplimiento del alimento light con los criterios definidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido absoluto.

2.1 Tabla II – Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en valor energético – Todas las Categorías.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	0	0
No cumple	58	100
Total	58	100

2.2 Gráfico N° 2 – Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en valor energético – Todas las categorías



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, en las cuatro categorías; ninguno (0%) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en Valor Energético, es decir que el 100% (58) no cumplió con dichos criterios.

2.3 Tabla III -CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO BAJO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORÍA: BARRAS DE CEREAL

	Producto	Valor Energético (Kcal) ¹	Cumple / No Cumple ²
1	Barra de cereal Cereal fort light frutilla y manzana®	423.81	NO
2	Barra de cereal Cereal Fort light frutos rojos®	363.16	NO
3	Barra de cereal Fort light Flekos®	388.89	NO
4	Barra de cereal Fort Yoghurt ananá y almendras light®	363.16	NO
5	Barra de cereal Mix Manzana light®	269.56	NO
TOTAL			0

¹ Valor energético: expresado en Kilocalorías por cada 100 gramos/ mililitros de producto listo para el consumo.

² Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPYANº 40 y 298/2004 para ser considerado "Bajo" (Light) en Valor Energético.

2.4 Tabla IV - Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en valor energético – Categoría: Barras de Cereal.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	0	0
No cumple	5	100
Total	5	100

2.5 Gráfico N° 3 - Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "bajo" (light) en valor energético – Barras de Cereal.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Barras de cereal; ninguno (0%) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en Valor Energético, es decir que el 100% (5) no cumplió con dichos criterios.

2.6 Tabla V - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO BAJO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORÍA: PAN, GALLETITAS Y PASTELERÍA

	Producto	Valor Energético (Kcal)¹	Cumple/No cumple²
1	Bizcochos 9 de Oro light®	440	NO
2	Bizcochos light Don Satur®	466.67	NO
3	Galletas light Tía Maruca®	413.33	NO
4	Galletitas Express light®	423.33	NO
5	Galletitas Fargo con salvado light®	353.33	NO
6	Galletitas Fargo de agua light®	373.33	NO
7	Galletitas Granix salvado sin sal light®	412.31	NO
8	Galletitas Granix sin sal light®	431.03	NO
9	Grisines Riera light – Línea Equilibrio®	332	NO
10	Pan Bimbo árabe salvado light®	222	NO
11	Pan Bimbo light salvado®	198	NO
12	Pan Fargo con salvado light®	212	NO
13	Rapiditas Bimbo light®	224	NO
14	Tostadas Bauducco light®	350	NO
15	Tostadas Bimbo light salvado®	373.33	NO
16	Tostadas Breviss light con gluten®	390	NO
17	Tostadas Fargo clásicas con gluten light®	353.33	NO
18	Tostadas Riera dulces light®	340	NO
19	Tostadas Riera light – Línea Equilibrio®	360	NO
20	Tostaditas Bauducco light®	373.33	NO
21	Tostaditas Breviss light®	376	NO
22	Tostaditas Fargo light®	380	NO
23	Tostaditas Mcueto light®	376	NO
	TOTAL		0

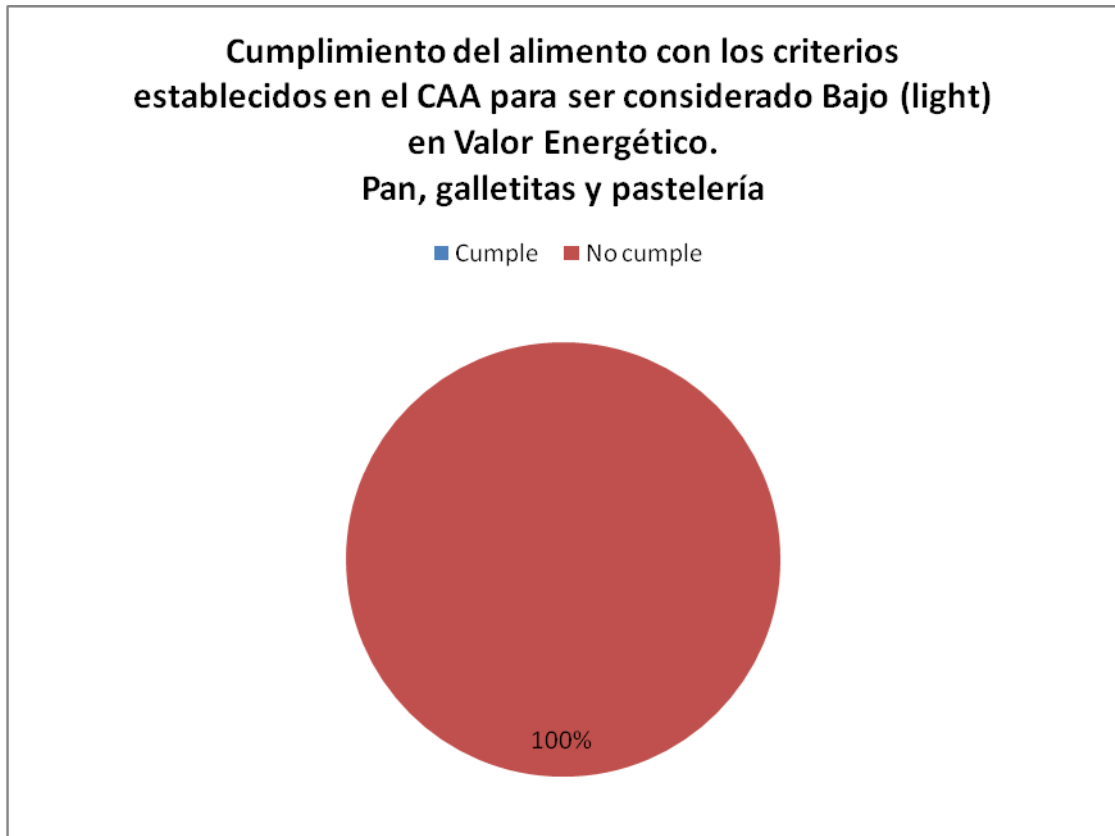
¹ Valor energético: expresado en Kilocalorías por cada 100 gramos/ mililitros de producto listo para el consumo.

² Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado "Bajo" (Light) en Valor Energético.

2.7 Tabla VI - Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos para ser considerado Bajo (Light) en valor energético – Categoría: Pan, galletitas y pastelería.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	0	0
No Cumple	23	100
Total	23	100

2.8 Gráfico N° 4 - Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en valor energético – Pan, galletitas y pastelería.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Pan, galletitas y pastelería; ninguno (0%) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en Valor Energético, es decir; que el 100% (23) no cumplió con dichos criterios.

2.9 Tabla VII - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO BAJO (LIGHT) EN VALOR ENERGÉTICO

CATEGORÍA: QUESOS

	Producto	Valor Energético (Kcal)¹	Cumple / No Cumple²
1	Queso crema La Paulina light®	106.67	NO
2	Queso cremoso SanCor light®	206.67	NO
3	Queso en hebras Quesabores SanCor Cuatro Quesos light®	290	NO
4	Queso en hebras Quesabores SanCor Provolone y Pategrás light®	490	NO
5	Queso fundido Finlandia Light Jamón y Parmesano®	193.33	NO
6	Queso fundido Tholem 4 quesos light®	134	NO
7	Queso fundido Tholem Azul estilo francés light®	134	NO
8	Queso fundido Tholem Clásico light®	134	NO
9	Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra light®	134	NO
10	Queso Pategrás SanCor light®	323.33	NO
11	Queso PorSalut SanCor light®	206.67	NO
12	Queso PorSalut SanCor Untable light®	110	NO
13	Queso Reggianito SanCor light®	420	NO
14	Queso untable Casancrem light®	103.33	NO
15	Queso untable Mendicrim Cremoso light®	116.67	NO
TOTAL			0

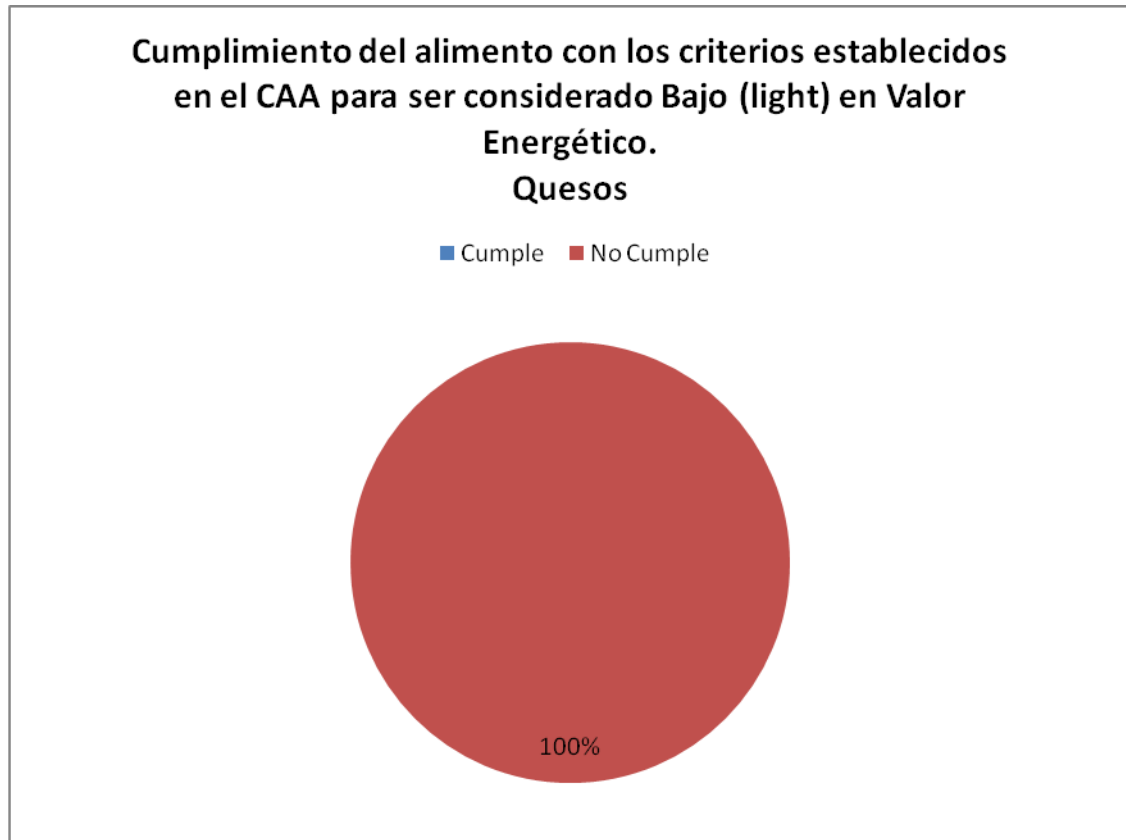
¹ Valor energético: expresado en Kilocalorías por cada 100 gramos/ mililitros de producto listo para el consumo.

² Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado "Bajo" (Light) en Valor Energético.

2.10 Tabla VIII - Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos para ser considerado Bajo (Light) en valor energético – Categoría: Quesos.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	0	0
No cumple	15	100
Total	15	100

2.11 Gráfico N° 5 - Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en valor energético – Quesos.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Quesos; ninguno (0%) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en Valor Energético, es decir que el 100% (15) no cumplió con dichos criterios.

2.12 Tabla IX - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO BAJO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORÍA: YOGURES

	Producto	Valor Energético (Kcal) ¹	Cumple / No Cumple ²
1	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor durazno®	52.22	NO
2	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla, frambuesa y mora®	55	NO
3	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla®	52.22	NO
4	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor manzana y pera®	52.22	NO
5	Yogur descremado firme Yogs light sabor frutilla®	42.63	NO
6	Yogur descremado firme Yogs light sabor vainilla®	42.63	NO
7	Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor frutilla®	46 ^(*)	NO
8	Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor vainilla®	46 ^(*)	NO
9	Yogur descremado Yogs light con aritos de avena y miel®	71.76	NO
10	Yogur descremado Yogs light con copos de maíz®	62.87	NO
11	Yogur descremado Yogs light con trozos de frutilla y copos de maíz®	67.65	NO
12	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla y kiwi®	48.95 ^(*)	NO
13	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla, frambuesa y mora®	48.95 ^(*)	NO
14	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla®	46.31 ^(*)	NO
15	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor vainilla®	46.31 ^(*)	NO

TOTAL	0
--------------	----------

¹ Valor energético: expresado en Kilocalorías por cada 100 gramos/ mililitros de producto listo para el consumo.

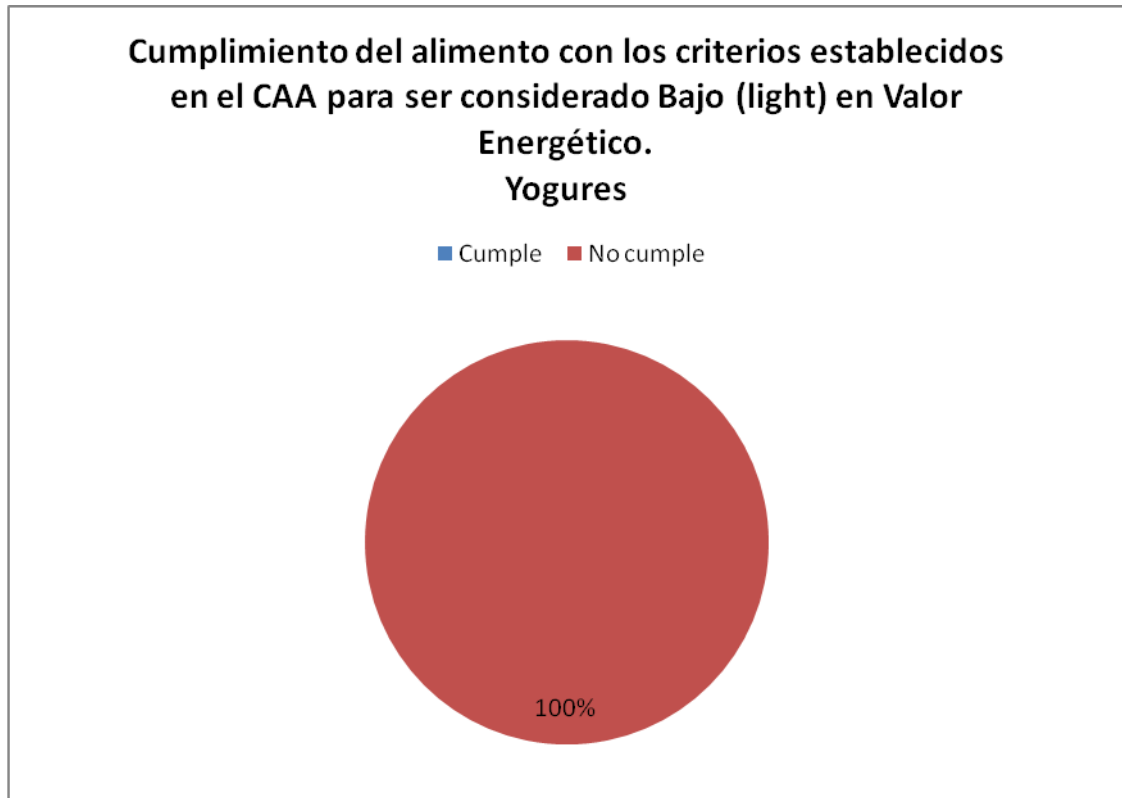
² Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado "Bajo" (Light) en Valor Energético.

(*) Producto bebible.

2.13 Tabla X - Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Bajo (Light) en valor energético – Categoría: Yogures.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	0	0
No cumple	15	15
Total	15	15

2.14 Gráfico N° 6 - Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en valor energético – Yogures.



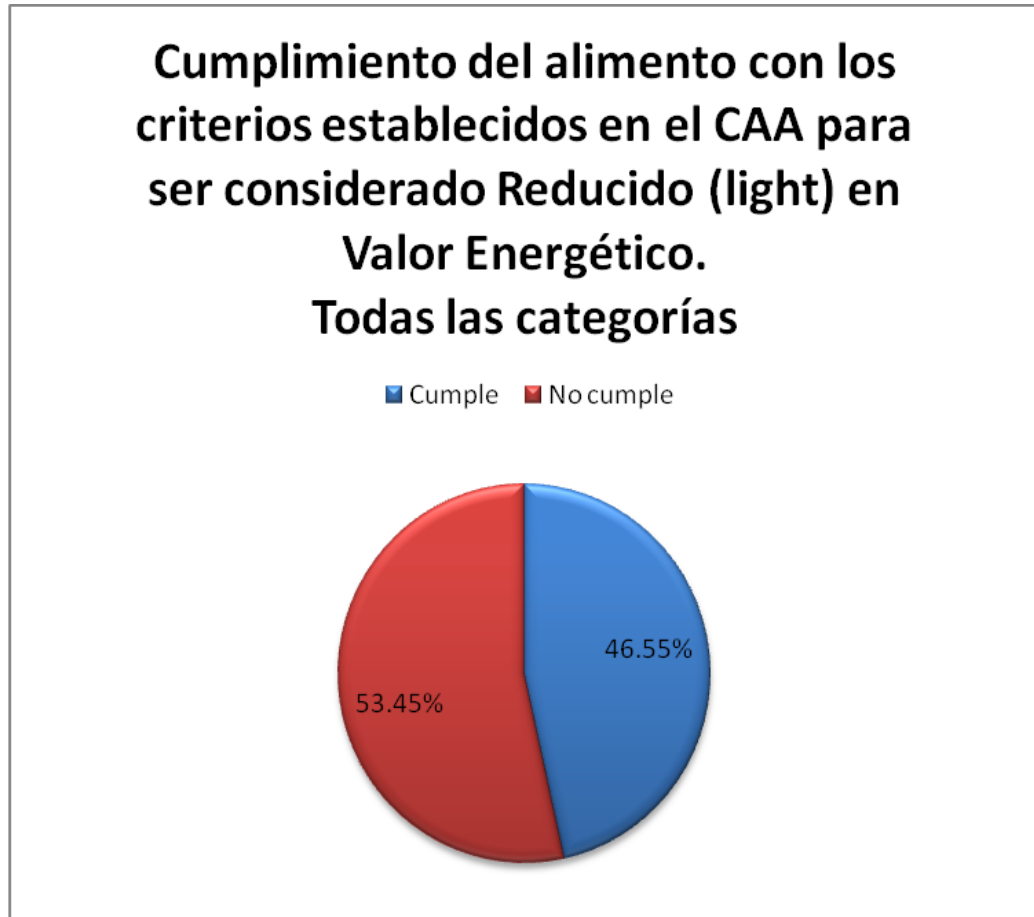
Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Yogures; ninguno (0%) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Bajo" (light) en Valor Energético, es decir que el 100% (15) no cumplió con dichos criterios.

3. Análisis de la variable: Cumplimiento del alimento light con los criterios definidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido comparativo.

3.1 Tabla XI – Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en valor energético – Todas las Categorías.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	27	46.55
No cumple	31	53.45
Total	58	100

3.2 Gráfico N° 7 – Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en valor energético – Todas las categorías.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, en las cuatro categorías; el 46.55% (27) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en Valor Energético, mientras que el 53.45% (31) no cumplió con dichos criterios.

3.3 Tabla XII - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO REDUCIDO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORIA: BARRAS DE CEREAL

	Producto	Reducción (%) ¹	Diferencia Absoluta (Kcal) ²	Cumple / No Cumple ³
1	Barra de cereal Cereal fort light frutilla y manzana®	1.54	6.62	NO
2	Barra de cereal Cereal Fort light frutos rojos®	15.63	67.27 (*)	NO
3	Barra de cereal Fort light Flekos®	9.65	41.54 (*)	NO
4	Barra de cereal Fort Yoghurt ananá y almendras light®	15.63	67.27 (*)	NO
5	Barra de cereal Mix Manzana light®	33.33	134.79	SI

TOTAL	1
--------------	----------

¹ Reducción en el valor energético del producto Light respecto de su homólogo en su versión tradicional, expresada como porcentaje.

² Diferencia absoluta en el valor energético entre ambos productos, expresada en kilocalorías.

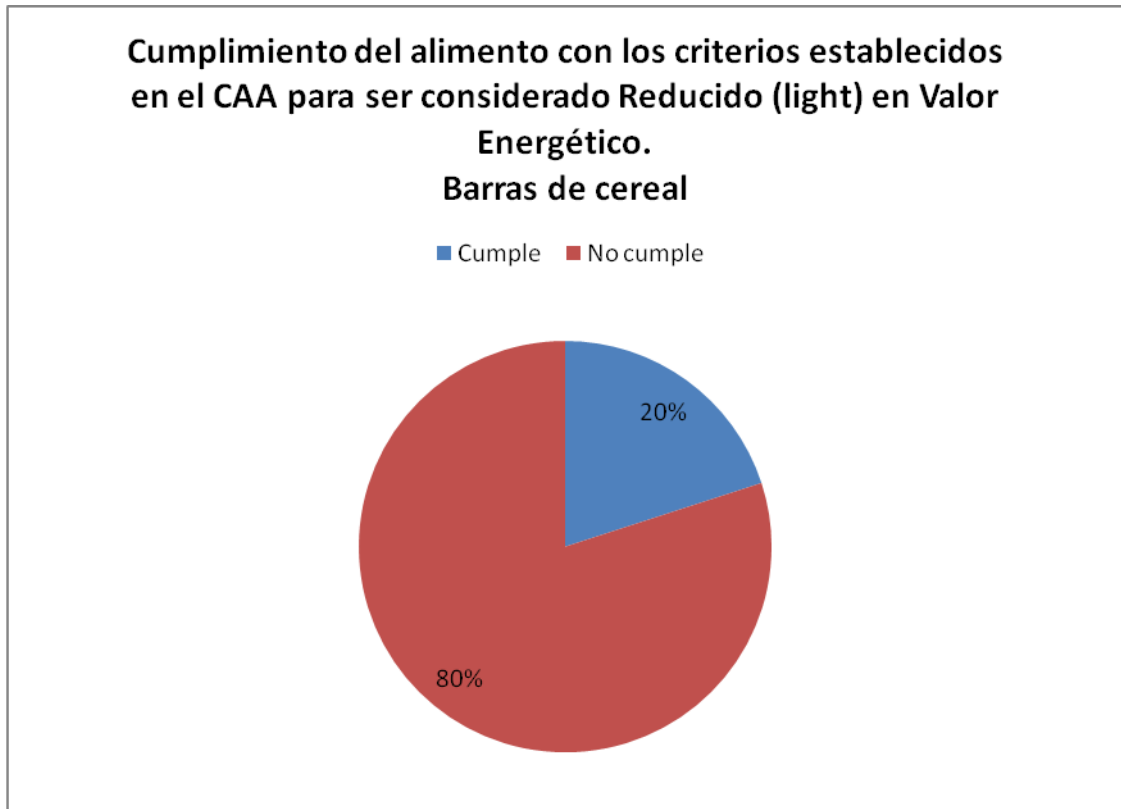
³ Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético.

(*) El producto presenta una diferencia absoluta mínima según lo establecido por la Norma, no cumplimentando el criterio de reducción en porcentaje respecto de su homólogo tradicional, tal como lo establece la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004.

3.4 Tabla XIII – Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en valor energético – Barras de Cereal.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	1	20
No cumple	4	80
Total	5	100

3.5 Gráfico N° 8 – Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en valor energético – Barras de cereal.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Barras de cereal; el 20% (1) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en Valor Energético, mientras que el 80% (4) no cumplió con dichos criterios.

3.6 Tabla XIV - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO REDUCIDO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORIA: PAN, GALLETITAS Y PASTELERÍA

	Producto	Reducción (%) ¹	Diferencia Absoluta (Kcal) ²	Cumple / No Cumple ³
1	Bizcochos 9 de Oro light®	8.57	41.25 (*)	NO
2	Bizcochos light Don Satur®	9.68	50 (*)	NO
3	Galletas light Tía Maruca®	18.95	96.67(*)	NO
4	Galletitas Express light®	2.31	10	NO
5	Galletitas Fargo con salvado light®	14.52	60 (*)	NO
6	Galletitas Fargo de agua light®	11.81	50 (*)	NO
7	Galletitas Granix salvado sin sal light®	4.5	19.44	NO
8	Galletitas Granix sin sal light®	0.17	0.72	NO
9	Grisines Riera light – Línea Equilibrio®	12.63	48 (*)	NO
10	Pan Bimbo árabe salvado light®	21.28	60 (*)	NO
11	Pan Bimbo light salvado®	23.25	60 (*)	NO
12	Pan Fargo con salvado light®	12.4	30	NO
13	Rapiditas Bimbo light®	27.74	86	SI
14	Tostadas Bauducco light®	0	0	NO
15	Tostadas Bimbo light salvado®	4.27	16.67	NO
16	Tostadas Brevis light con gluten®	0	0	NO
17	Tostadas Fargo clásicas con gluten light®	9.4	36.67	NO
18	Tostadas Riera dulces light®	15	60 (*)	NO
19	Tostadas Riera light – Línea Equilibrio®	8.16	32	NO
20	Tostaditas Bauducco light®	5.08	20	NO
21	Tostaditas Brevis light®	3.09	12	NO
22	Tostaditas Fargo light®	5	20	NO
23	Tostaditas Mcueto light®	3.09	12	NO
TOTAL				1

¹ Reducción en el valor energético del producto Light respecto de su homólogo en su versión tradicional, expresada como porcentaje.

² Diferencia absoluta en el valor energético entre ambos productos, expresada en kilocalorías

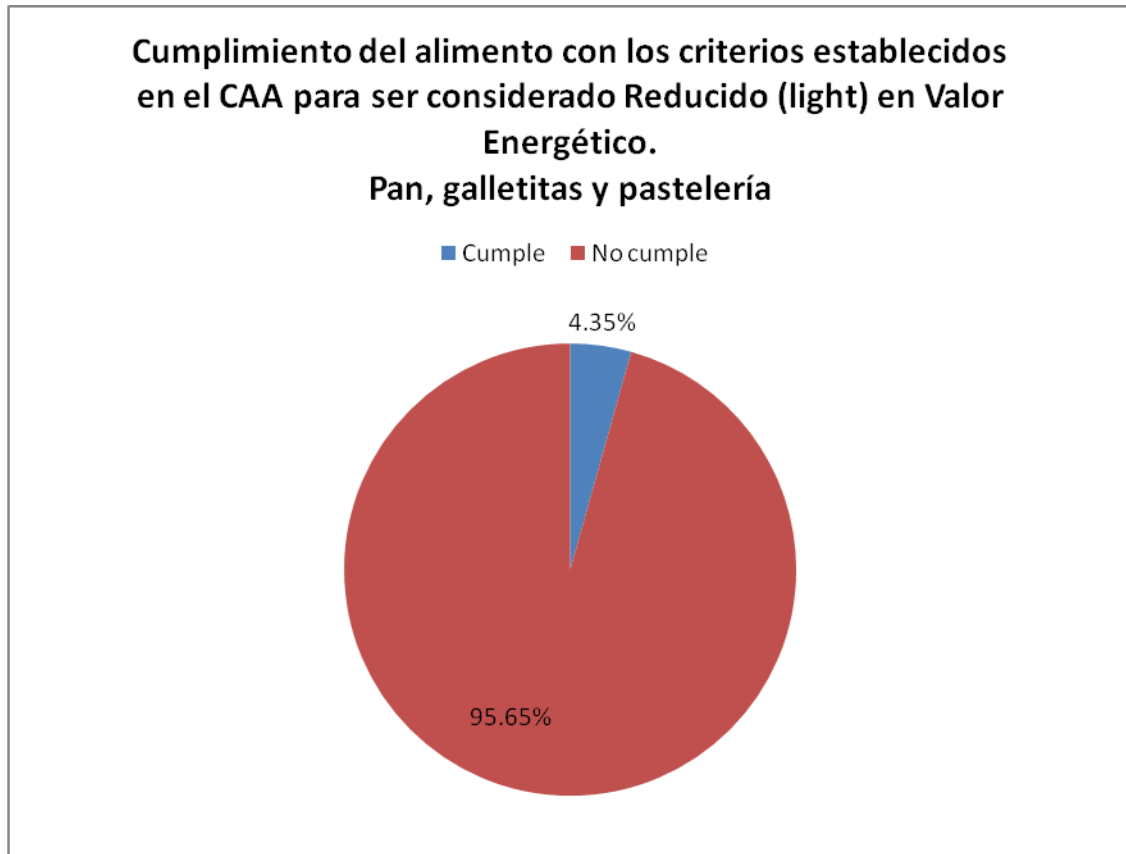
³ Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético.

(*) El producto presenta una diferencia absoluta mínima según lo establecido por la Norma, no cumplimentando el criterio de reducción en porcentaje respecto de su homólogo tradicional, tal como lo establece la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004

3.7 Tabla XV – Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en valor energético – Pan, galletitas y pastelería.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	1	4.35
No cumple	22	95.65
Total	23	100

3.8 Gráfico N° 9 – Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en valor energético – Pan, galletitas y pastelería.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Pan, galletitas y pastelería; el 4,35% (1) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en Valor Energético, mientras que el 95,65% (22) no cumplió con dichos criterios.

3.9 Tabla XVI - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO REDUCIDO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORIA: QUESOS

	Producto	Reducción (%) ¹	Diferencia Absoluta (Kcal) ²	Cumple / No Cumple ³
1	Queso crema La Paulina light®	51.51	113.33	SI
2	Queso cremoso SanCor light®	33.33	103.33	SI
3	Queso en hebras Quesabores SanCor Cuatro Quesos light®	19.44	70 (*)	NO
4	Queso en hebras Quesabores SanCor Provolone y Pategrás light®	-36.11	-130	NO
5	Queso fundido Finlandia Light Jamón y Parmesano®	32.56	93.34	SI
6	Queso fundido Tholem 4 quesos light®	36.19	76	SI
7	Queso fundido Tholem Azul estilo francés light®	0	0	NO
8	Queso fundido Tholem Clásico light®	36.19	76	SI
9	Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra light®	36.19	76	SI
10	Queso Pategrás SanCor light®	12.61	46.67 (*)	NO
11	Queso PorSalut SanCor light®	34.04	106.66	SI
12	Queso PorSalut SanCor Untable light®	32.65	53.33	SI
13	Queso Reggianito SanCor light®	11.58	55 (*)	NO
14	Queso untable Casancrem light®	51.56	110	SI
15	Queso untable Mendicrim Cremoso light®	46.15	100	SI

TOTAL	10
--------------	-----------

¹ Reducción en el valor energético del producto Light respecto de su homólogo en su versión tradicional, expresada como porcentaje.

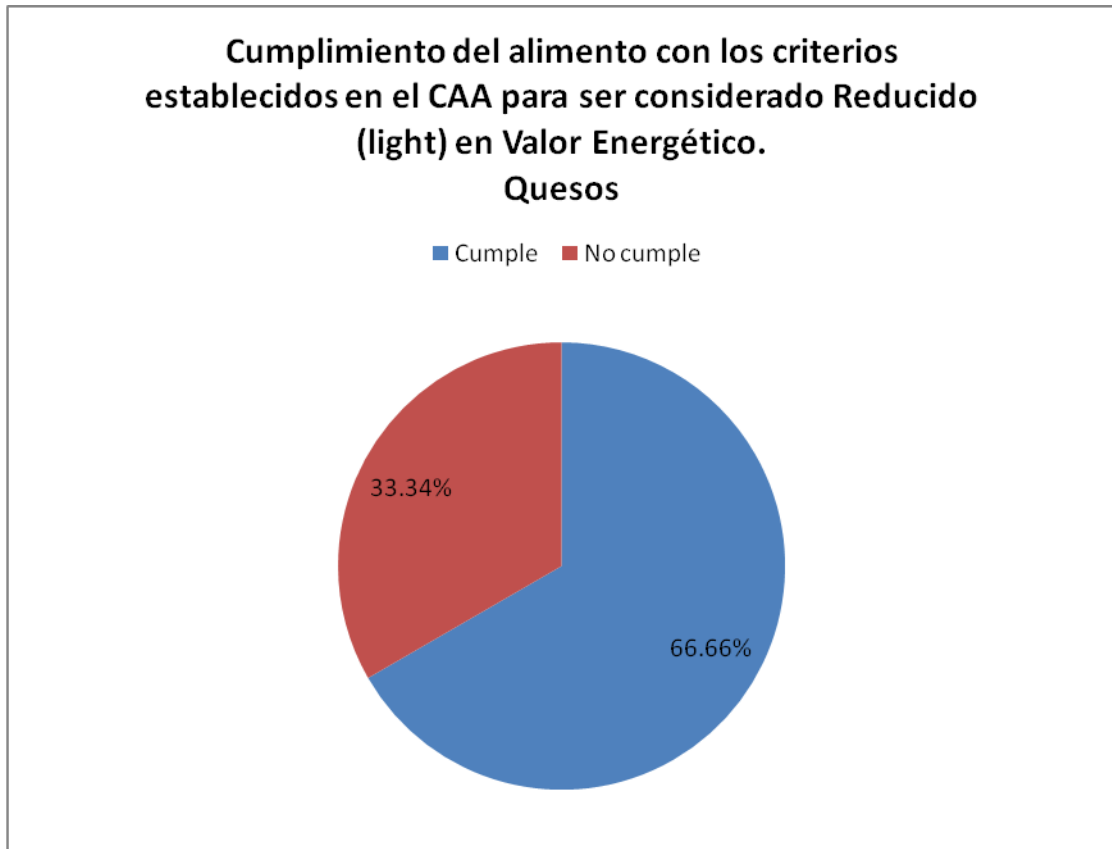
² Diferencia absoluta en el valor energético entre ambos productos, expresada en kilocalorías.

³ Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético.
(*) El producto presenta una diferencia absoluta mínima según lo establecido por la Norma, no cumplimentando el criterio de reducción en porcentaje respecto de su homólogo tradicional, tal como lo establece la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004

3.10 Tabla XVII – Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en valor energético – Quesos.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	10	66.66
No cumple	5	33.34
Total	15	100

3.11 Gráfico N° 10 – Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en valor energético –Quesos.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Quesos; el 66.66% (10) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en Valor Energético, mientras que el 33,34% (5) no cumplió con dichos criterios.

3.12 Tabla XVIII - CUMPLIMIENTO DEL ALIMENTO CON LOS CRITERIOS ESTABLECIDOS EN EL CAA PARA SER CONSIDERADO REDUCIDO (LIGHT) EN VALOR ENERGETICO

CATEGORIA: YOGURES

	Producto	Reducción (%) ¹	Diferencia Absoluta (Kcal) ²	Cumple / No Cumple ³
1	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor durazno [®]	48.8	49.78	SI
2	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla, frambuesa y mora [®]	46.08	47	SI
3	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla [®]	48.8	49.78	SI
4	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor manzana y pera [®]	48.8	49.78	SI
5	Yogur descremado firme Yogs light sabor frutilla [®]	57.81	58.42	SI
6	Yogur descremado firme Yogs light sabor vainilla [®]	57.81	58.42	SI
7	Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor frutilla [®]	36.99	27 ^(*)	SI
8	Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor vainilla [®]	36.99	27 ^(*)	SI
9	Yogur descremado Yogs light con aritos de avena y miel [®]	40.50	48.84	SI
10	Yogur descremado Yogs light con copos de maíz [®]	47.87	57.73	SI
11	Yogur descremado Yogs light con trozos de frutilla y copos de maíz [®]	43.90	52.95	SI
12	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla y kiwi [®]	31.61	22.63 ^(*)	SI
13	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla, frambuesa y mora [®]	31.61	22.63 ^(*)	SI
14	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla [®]	38.25	28.69 ^(*)	SI
15	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor vainilla [®]	35.3	25.27 ^(*)	SI

TOTAL	15
--------------	-----------

¹ Reducción en el valor energético del producto Light respecto de su homólogo en su versión tradicional, expresada como porcentaje.

² Diferencia absoluta en el valor energético entre ambos productos, expresada en kilocalorías.

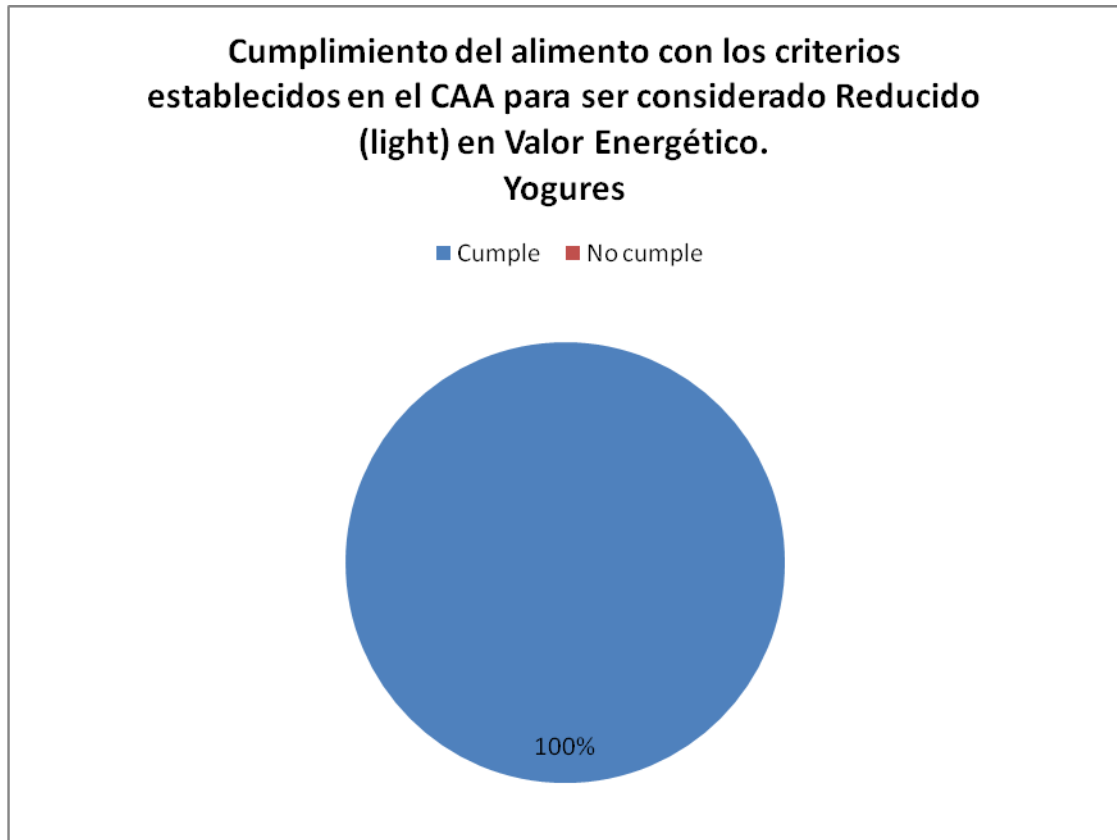
³ Cumple/ No cumple con los criterios establecidos en la Res. Conj. SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004 para ser considerado Reducido (Light) en Valor Energético.

(*) Producto bebible.

3.13 Tabla XIX – Cumplimiento del alimento con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido (Light) en valor energético – Yogures.

Criterio	Cantidad	%
Cumple	15	100
No cumple	0	0
Total	15	100

3.14 Gráfico N° 11 – Proporción de alimentos que cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en valor energético –Yogures.



Del total de alimentos que mencionaron el atributo "light" analizados, pertenecientes a la categoría Yogures; el 100% (15) cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en Valor Energético, es decir que ninguno de ellos (0%), no cumplió con dichos criterios.

DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos, donde ninguno de los alimentos analizados cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado “Bajo” (light) en valor energético y menos de la mitad (46,55%) cumple con los criterios para ser considerado “Reducido” (light) en valor energético, son concordantes con los obtenidos en el estudio *“Uso del marketing nutricional en productos anunciados por televisión en España”* (Cuevas-Casado et al, 2012), donde los productos light fueron los que mostraron un menor cumplimiento (25%) respecto de lo que el Reglamento Europeo establece para las declaraciones nutricionales (aquellas que alegan beneficios con motivo del aporte energético o contenido de nutrientes del alimento).

Por otra parte en el estudio *“Análisis de las características nutricionales y de rotulación de cereales en barra”* (SERNAC, 2003) se encontró que en el 20% de las muestras analizadas (3) el porcentaje de reducción en el valor energético no fue suficiente para alcanzar la calificación de light, reducido o bajo en calorías, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento Sanitario de Alimentos (Chile); mientras que en el estudio aquí realizado, al considerar la categoría barras de cereal, el porcentaje de incumplimiento fue mayor (80% no cumplió con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado Reducido o light en valor energético).

Resulta importante considerar los resultados obtenidos, donde se presenta un bajo porcentaje de cumplimiento de los criterios establecidos en el CAA para ser considerado light (0% para la categoría Bajo y 46,55% para la categoría Reducido), teniendo en cuenta que investigaciones realizadas en nuestro país (Peterson et al, 2004), demostraron que muchos de los alimentos que contienen ácidos grasos trans

(grasas que elevan el colesterol malo o LDL y disminuyen el colesterol bueno o HDL) se comercializan como productos "light", "diet" o con "bajo contenido de colesterol".

Los resultados obtenidos convocan a la reflexión tanto a los profesionales de la nutrición como al público en general acerca del uso del término light en el rotulado y/o publicidad de los alimentos, teniendo en cuenta que existen estudios que demuestran que una baja proporción de los consumidores (17,1%) comparan alimentos a partir de la lectura del rótulo (Monteiro et al, 2005) e investigaciones que sostienen que la publicidad de alimentos utiliza los atributos diet y light de forma inadecuada, influenciando fuertemente las decisiones de los consumidores y fortaleciendo la tendencia a priorizar estos alimentos por sobre los alimentos convencionales (Marins et al, 2011).

CONCLUSION

La presente investigación fue realizada mediante el análisis de los rótulos de alimentos publicados en el sitio web www.nutrinfo.com® durante el mes de marzo de 2014. Los mismos fueron seleccionados de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión establecidos en la presente.

En cuanto a las características de la muestra, se analizaron un total de 58 rótulos de alimentos, en cuya descripción se mencionó el atributo "light", publicados en la sección Vademécum de Alimentos de la página web nutrinfo.com, de los cuales el 8,62% (5) correspondieron a la categoría barras de cereal; el 39,65% (23) correspondieron a la categoría pan, galletitas y pastelería; el 25,86% (15) correspondieron a la categoría quesos y el 25,86% correspondieron a la categoría yogures.

De acuerdo con los objetivos propuestos, y luego del análisis correspondiente de datos; los resultados arrojaron que ninguno de los alimentos considerados (0%), pertenecientes a las cuatro categorías (barras de cereal; pan, galletitas y pastelería; quesos y yogures) cumple con los criterios establecidos en el CAA para ser considerado "Bajo" (light) en valor energético, en cuanto a su contenido absoluto, no presentando una disminución en su valor energético, según lo establecido en el CAA.

Al analizar si los alimentos seleccionados cumplían con los criterios establecidos en el CAA para ser considerados "Reducido" (light) en valor energético, los resultados obtenidos indicaron que el 46,55% del total (menos de la mitad de la muestra) cumplió con dichos requisitos, es decir; presentó una reducción en su valor

energético, según lo establecido en el CAA; mientras que el 53,45% no cumplió con dichos requisitos, no presentando una reducción en su valor energético, de acuerdo a lo establecido en la norma.

Considerando cada categoría por separado, fue el grupo de los yogures el que registró el mayor cumplimiento (100%), seguido por el grupo de los quesos (66,66%), luego por el grupo de las barras de cereal (20%) y finalmente el grupo de los panes, galletitas y pastelería, que registró el menor porcentaje de cumplimiento (4,35%).

RECOMENDACIONES

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, los cuales mostraron que una baja proporción de alimentos cumplen con los requisitos establecidos en el CAA para ser considerados Light (ya sea Bajo o Reducido) en cuanto a su valor energético, resulta fundamental para los Licenciados/as en Nutrición, desde la práctica profesional; considerar la información que provee el rotulado nutricional como herramienta para seleccionar los alimentos que mejor se adecúen a las necesidades y situación particular de cada paciente o grupo; como así también para realizar las recomendaciones sobre la elección de alimentos adecuados según cada individuo, atendiendo a sus necesidades biológicas, contexto social y gustos personales, orientando sus posibilidades de adquisición de alimentos hacia aquellos que resulten más adecuados y difundiendo la lectura del rótulo como herramienta para que ellos mismos realicen la mejor elección posible.

	Mes 1	Mes 2	Mes 3	Mes 4
1- Planificación y definición del problema	X			
2- Revisión de antecedentes	X	X		
3- Revisión bibliográfica	X	X		X
4- Trabajo de campo			X	
5- Organización de la información y relevamiento de datos			X	
6- Sistematización y análisis de la información			X	
7- Interpretación y discusión de la información				X
8- Elaboración del informe final				X

BIBLIOGRAFÍA

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA (ANMAT) ARGENTINA, (2007). *Alimentos "Light" y "Diet": no siempre sirven para bajar de peso*. [en línea]. Boletín para consumidores N° 33. Septiembre de 2007. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/Publicaciones/Boletines/Consumidores/Boletin_Consumidores_33.pdf

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA (ANMAT) ARGENTINA, (1969). Decreto Ley 18284/69. Publicado en el Boletín Oficial de la República Argentina (B. O.) el 28-VII-1969. *CÓDIGO ALIMENTARIO ARGENTINO. Capítulo I, artículo 6*. [en línea]. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/CAPITULO_I.pdf

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA (ANMAT) ARGENTINA, (2004). *RESOLUCION CONJUNTA SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004. Incorporada al Código Alimentario Argentino. Capítulo V, artículo 235 quinto*, publicada en el Boletín Oficial de la República Argentina (B. O.) el 30-III-2004. [en línea]. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/Capitulo_V.pdf

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA (ANMAT) ARGENTINA, (2008). *RESOLUCION CONJUNTA SPRel N°94/08 y SAGPyA N° 357/08. Incorporada al Código Alimentario Argentino. Capítulo XVII, artículo 1339.* [en línea]. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.anmat.gov.ar/alimentos/codigoa/CAPITULO_XVII.pdf

CUEVAS-CASADO, I.; ROMERO-FERNANDEZ, M. M. y ROYO-BORDONADA, M. Á., (2012). *Uso del marketing nutricional en productos anunciados por televisión en España.* [en línea]. *Nutr. Hosp.*; 27(5): 1569-1575.

DE GIROLAMI D; GONZALEZ INFANTINO C & COLS., (2008). *Clínica y terapéutica en la nutrición del adulto.* 1º Ed. (Buenos Aires: El Ateneo). pp. 632-633.

FLORES TOLEDO T., (2012). *Argentinos y chilenos son los que más compran productos light en la región.* [en línea]. La Tercera. Chile. 27 de septiembre de 2012. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2013]. Disponible en: <http://diario.latercera.com/2012/09/27/01/contenido/negocios/10-119190-9-argentinos-y-chilenos-son-los-que-mas-compran-productos-light-en-la-region.shtml>

GABIN DE SARDOY M., (2009). *Productos alimentarios dietéticos en la sociedad moderna: Utilidad e impacto en la alimentación hipocalórica en adultos*. [en línea]. *Diaeta*; 27(128):7-14.

LEMA S, LONGO E, LOPRESTI A., (2003). *Guías Alimentarias para la población Argentina*. [en línea]. 1º Ed. Buenos Aires. Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas. [Fecha de consulta: 29 de julio de 2013]. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/promin/publicaciones/pdf/guias-alimentarias.pdf>

LÓPEZ L, SUÁREZ, M., (2002). *Fundamentos de nutrición normal*. 1º Ed. (Buenos Aires: El Ateneo). pp. 12.

MARINS B, ARAUJO DE SOARES I, JACOB S., (2011). *¿Publicidad de alimentos: asesoramiento o simplemente estimulación al consumo?*. [en línea]. *Ciênc. saúde coletiva*; 16(9): 3873-3882.

MONTEIRO RA, COUTINHO JG, RECINE E., (2005). *Consulta de rótulos de alimentos y bebidas por clientes de supermercados en Brasilia, Brasil*. [en línea]. *Revista Panam Salud Publica*; 18(3):172-177.

MORON P, KLEIMAN E, MORENO C., (2005). *Guía de rotulado para alimentos envasados*. [en línea]. Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación. [Fecha de consulta: 19 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.alimentosargentinos.gov.ar/contenido/publicaciones/calidad/Guias/GRotulado_2011_Mar.pdf

PARLAMENTO EUROPEO Y CONSEJO DE LA UNIÓN EUROPEA, (2006). *REGLAMENTO (CE) Nº 1924/2006 Relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos*. [en línea]. 20 de diciembre de 2006. [Fecha de consulta: 21 de junio de 2013]. Disponible en: <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2007:012:0003:0018:ES:PDF>

PETERSON G, et al., (2004). *Ácidos grasos trans en alimentos consumidos habitualmente por los jóvenes en Argentina*. [en línea]. *Arch. argent. pediatr.*; 102(2):102-109.

REGLAMENTO SANITARIO DE ALIMENTOS, (1996). *DECRETO SUPREMO Nº 977/96. Art. 106*. [en línea]. CHILE. [Fecha de consulta: 21 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.sernac.cl/wp-content/uploads/leyes/decreto/ds_977-96_reglamento_alimentos.pdf

SERVICIO NACIONAL DEL CONSUMIDOR (SERNAC). GOBIERNO DE CHILE, (2003). *Análisis de las características nutricionales y rotulación de cereales en barra*. [en línea]. SERNAC Publicaciones. Mayo de 2003. [Fecha de consulta: 21 de junio de 2013]. Disponible en: http://www.chilealimentos.com/medios/2008/e_Normativas_Nacionales/SERNAC/Publicaciones/Cereales_en_Barra_Mayo_2003.PDF

ZACARIAS I., (2004). *Auge de los alimentos diet y light*. [en línea]. Nutrición XXI. Número 11: 22-24.

ANEXOS

Anexo 1:

Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/2004**TABLA DE EQUIVALENCIA DE TERMINOS**

ATRIBUTO	CONTENIDO ABSOLUTO DE NUTRIENTES Y/O VALOR ENERGÉTICO	TERMINOS EQUIVALENTES EN INGLES
BAJO	Leve, Ligero, Pobre, Bajo, Bajo Contenido	Light, Lite, Low
MUY BAJO	Muy bajo	Very Low
NO CONTIENE	Libre., Sin..., Cero..., Exento., No contiene...	...Free, No..., Without..., Zero...
SIN AGREGADO	Sin agregado .., Sin adición ..., Sin... agregado.	No... added
ALTO CONTENIDO	Alto contenido ..., Rico ..., Alto tenor...	High..., Rich....
FUENTE	Fuente ...,	Source....

ATRIBUTO	CONTENIDO COMPARATIVO DE NUTRIENTES Y/O VALOR ENERGÉTICO	TERMINOS EQUIVALENTES EN INGLES
REDUCIDO	Reducido ..., Leve..., Liviano, Menos que...	Light..., Lite..., Reduced..., Less
AUMENTADO	Aumentado..., Más que...	Increased ..., More than...

5. CONDICIONES PARA DECLARACIONES RELACIONADAS AL CONTENIDO DE NUTRIENTES Y/O VALOR ENERGÉTICO

5.1- CONTENIDO ABSOLUTO

VALOR ENERGETICO (VALOR CALORICO)	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 40 Kcal (170 Kj) / 100 g para sólidos Máximo de 20 Kcal (80 Kj) / 100 g para líquidos.
No contiene	Máximo de 4 Kcal (17 Kj) / 100 g para sólidos Máximo de 4 Kcal (17 Kj) / 100 g para líquidos

CARBOHIDRATOS	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 5 g / 100 g de carbohidratos para sólidos Máximo de 2,5 g / 100 g de carbohidratos para líquidos y las mismas condiciones exigidas para los atributos Valor Energético Bajo o Reducido O una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías/ energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"
No contiene	Máximo de 0,5 g de carbohidratos / 100 g (sólidos) Máximo de 0,5 g de carbohidratos / 100 ml (líquidos) y las mismas condiciones exigidas para los atributos Valor Energético Bajo o Reducido o una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías/ energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"

AZUCARES	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 5 g de azúcares / 100 g (sólidos) Máximo de 2,5 g de azúcares / 100 ml (líquidos) y Las mismas condiciones exigidas para los atributos Reducido o Bajo Valor Energético, o una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías/ energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"
No Contiene	Máximo de 0,5 g de azúcares / 100 g (sólidos) Máximo de 0,5 g de azúcares / 100 ml (líquidos) y Las mismas condiciones exigidas para los atributos Reducido o Bajo Valor Energético, o una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías/ energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"
Sin Adición	No se adicionaron azúcares durante la producción o envasado del producto y, no contiene jugos de frutas o ingredientes a los cuales se les haya agregado azúcares y, cumple con la condición de exento de azúcares o la frase "no es un alimento libre de azúcares" y, Las mismas condiciones exigidas para los atributos Reducido o Bajo Valor Energético, o una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías/ energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"

GRASAS TOTALES	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 3 g de grasas / 100 g (sólidos) Máximo de 1,5 g de grasas / 100 ml (líquidos)
No Contiene	Máximo de 0,5 g de grasas / 100 g (sólidos) Máximo de 0,5 g de grasas / 100 ml (líquidos)

GRASAS SATURADAS	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 1,5 g de grasa saturada / 100 g (sólidos) Máximo de 0,75 g de grasa saturada / 100 ml (líquidos) y Energía aportada por la grasa saturada no debe ser mayor a 10% del Valor Energético Total
No Contiene	Máximo de 0,1 g de grasa saturada / 100 g (sólidos) Máximo de 0,1 g de grasa saturada / 100 ml (líquidos)

COLESTEROL	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 20 mg colesterol / 100 g (sólidos) Máximo de 10 mg colesterol / 100 ml (líquidos) y Máximo de 1,5 g de grasa saturada / 100 g (sólidos) Máximo de 0,75 g de grasa saturada / 100 ml (líquidos) y Energía aportada por grasa saturada no debe ser mayor a 10% del Valor Energético Total
No Contiene	Máximo de 5 mg colesterol / 100 g (sólidos) Máximo de 5 mg colesterol / 100 ml (líquidos) y Máximo de 1,5 g de grasa saturada / 100 g (sólidos) Máximo de 0,75 g de grasa saturada / 100 ml (líquidos) y Energía aportada por grasa saturada no debe ser mayor a 10% del Valor Energético Total

Los ácidos grasos trans, cuando estén presentes, deben ser computados en el cálculo de grasas saturadas para la Información Nutricional Complementaria relativa a los atributos de: bajo en grasa saturada, bajo y no contiene colesterol.

SODIO	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Bajo	Máximo de 120 mg sodio / 100 g (sólidos) Máximo de 120 mg sodio / 100 ml (líquidos)
Muy Bajo	Máximo de 40 mg sodio / 100 g (sólidos) Máximo de 40 mg sodio / 100 ml (líquidos)
No Contiene	Máximo de 5 mg sodio / 100 g (sólidos) Máximo de 5 mg sodio / 100 ml (líquidos)

<u>SAL</u>	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Sin Adición	a) No se agrega sal durante la elaboración, b) El alimento utilizado como referencia es normalmente elaborado con sal, c) El contenido de sodio del alimento cumple con la condición de exento y, d) Si el contenido cumple con las condiciones de: muy bajo o bajo en sodio, consignará: No es un alimento libre de sodio

<u>PROTEÍNAS</u>	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Fuente	Mínimo de 10% de la IDR o DDR de referencia por 100 g (sólidos) Mínimo de 5% de la IDR o DDR de referencia por 100 ml (líquidos)
Alto Contenido	Mínimo de 20% de la IDR o DDR de referencia por 100 g (sólidos) Mínimo de 10% de la IDR o DDR de referencia por 100 ml (líquidos)

<u>FIBRA ALIMENTARIA</u>	
ATRIBUTO	CONDICIONES DEL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Fuente	Mínimo de 3,0 g de fibras / 100 g (sólidos) Mínimo de 1,5 g de fibras / 100 ml (líquidos)
Alto Contenido	Mínimo de 6 g fibras / 100 g (sólidos) Mínimo de 3 g fibras / 100 ml (líquidos)

<u>VITAMINAS Y MINERALES</u>	
ATRIBUTO	CONDICIONES PARA EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Fuente	Mínimo de 15% de la IDR o DDR de referencia por 100 g (sólidos) Mínimo de 7,5% de la IDR o DDR de referencia por 100 ml (líquidos)
Alto Contenido	Mínimo de 30% de la IDR o DDR de referencia por 100 g (sólidos) Mínimo de 15% de la IDR o DDR de referencia por 100 ml (líquidos)

5.2- CONTENIDO COMPARATIVO

VALOR ENERGÉTICO (Valor Calórico)	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima del 25% del Valor Energético Total y diferencia mayor que 40 Kcal (170 Kj) / 100 g (para sólidos) o 20 Kcal (80 Kj) / 100 ml (para líquidos)
Aumentado	Aumento mínimo del 25% del Valor Energético Total y diferencia mayor que 40 Kcal (170 Kj) / 100 g (para sólidos) o 20 Kcal (80 Kj) / 100 ml (para líquidos)

CARBOHIDRATOS	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima de 25% de carbohidratos y diferencia mayor que 5 g de carbohidratos / 100 g (sólidos) 2,5 g de carbohidratos / 100 ml (líquidos), y las mismas condiciones exigidas para los atributos Valor Energético Bajo o Reducido. o una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías / energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"
Aumentado	Aumento mínimo de 25% de carbohidratos y diferencia mayor que 5 g de carbohidratos / 100 g (sólidos) 2,5 g de carbohidratos / 100 ml (líquidos),

AZÚCARES	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima de 25% de azúcares y diferencia mayor que 5 g de azúcares / 100 g (sólidos) 2,5 g de azúcares / 100 ml (líquidos) Y las mismas condiciones exigidas para los atributos Reducido o Bajo Valor Energético O una de las siguientes frases: "No es un alimento reducido en calorías / energía" "No es un alimento bajo en calorías / energía"
Aumentado	Aumento mínimo de 25% de Azúcares y diferencia mayor que 5 g de azúcares / 100 g (sólidos) 2,5 g de azúcares / 100 ml (líquidos)

GRASAS TOTALES	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima de 25% en Grasas Totales y diferencia mayor que 3 g grasas / 100 g (sólidos) 1,5 g grasas / 100 ml (líquidos)

GRASAS SATURADAS	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima de 25% en grasas saturadas y diferencia mayor que 1,5 g de grasa saturada / 100 g (sólidos) 0,75 g de grasa saturada / 100 ml (líquidos) y Energía aportada por grasas saturadas debe ser no mayor que 10% del Valor Energético Total

Los ácidos grasos trans, cuando están presentes, deben ser computados en el cálculo de grasas saturadas para la Información Nutricional Complementaria relativa a grasa saturada y colesterol.

COLESTEROL	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima de 25% en colesterol y diferencia mayor que 20 mg colesterol / 100 g (sólidos) 10 mg colesterol / 100 ml (líquidos) y Máximo de 1,5 g de grasa saturada / 100 g (sólidos) Máximo de 0,75 g de grasa saturada / 100 ml (líquidos) y Energía aportada por grasas saturadas debe ser no mayor que 10% del Valor Energético Total

SODIO	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Reducido	Reducción mínima de 25% en Sodio y diferencia mayor que 120 mg / 100 g (sólidos) 120 mg / 100 ml (líquidos)

PROTEÍNAS	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Aumentado	Aumento mínimo de 25% del contenido de proteínas y diferencia mayor que 10% de la IDR o DDR / 100 g (sólidos) 5% de la IDR o DDR / 100 ml (líquidos)

FIBRA ALIMENTARIA	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Aumentado	Aumento mínimo de 25% del contenido de fibras alimentarias y diferencia mayor que 3 g / 100 g (sólidos) 1,5 g / 100 ml (líquidos)

VITAMINAS Y MINERALES	
ATRIBUTO	CONDICIONES EN EL PRODUCTO LISTO PARA EL CONSUMO
Aumentado	Aumento mínimo de 10% de la IDR o DDR de vitaminas y/o minerales y diferencia mayor que 15% de la IDR o DDR / 100 g (sólidos) 7,5 % de la IDR o DDR / 100 ml (líquidos)

Anexo 2:**ABREVIATURAS**

ANMAT: Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica.

CAA: Código Alimentario Argentino.

DDR: Dosis Diaria de Referencia.

g: gramo.

IDR: Ingesta Diaria Recomendada.

INC: Información Nutricional Complementaria.

Kcal: Kilocaloría.

Kj: Kilojoule.

MERCOSUR: Mercado Común del Sur (integrado por Argentina, Brasil, Paraguay, Uruguay y Venezuela).

mg: miligramo.

RSA: Reglamento Sanitario de Alimentos. Chile.

SAGPyA: Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos. República Argentina.

SPRyRS: Secretaría de Políticas, Regulación y Relaciones Sanitarias. República Argentina.

ug: microgramo.

Anexo 3: Modelo de Información Nutricional

Información Nutricional	
Porción: 30 g (5 tostaditas)	
<i>Cantidad por Porción</i>	
	% Valor Diario*
Valor energético: 112 Kilocalorías	6 %
Carbohidratos 22 g	7 %
azúcares 0,2 g	
Proteínas 3,7 g	5 %
Grasas totales 1 g	2 %
grasas saturadas 0,2 g	1 %
grasas trans 0 g	
Sodio 129 mg	5 %
<p>(*) % Valores Diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400 kJ. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.</p>	

Anexo 4: Glosario de términos presentes en la Información Nutricional

Calcio: mineral que cumple muchas funciones en el organismo. La más conocida de ellas es su rol en la formación de huesos y dientes saludables. Su falta produce osteoporosis, enfermedad que provoca una pérdida progresiva de la masa ósea y la consecuente fragilidad de huesos y predisposición a fracturas.

Carbohidratos: Son moléculas presentes en los alimentos en forma de azúcares, almidones o fibra, cuya principal función es proveer al cuerpo de energía.

Colesterol: sustancia cristalina transportada en la sangre a través de lipoproteínas (proteínas transportadoras de lípidos). Dentro de sus funciones se encuentra la formación de las paredes celulares, la formación de hormonas y la digestión de las grasas. El aumento del colesterol en sangre produce daño a las arterias, puede acumularse en los vasos sanguíneos (ateroesclerosis), aumentando el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

Fibra alimentaria: es la parte de los alimentos que no se descompone durante la digestión. Su consumo previene la constipación, baja los niveles de colesterol, reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer (como el de colon) y reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2.

Grasas Saturadas (GS): tipo de lípidos que se caracterizan por presentar una estructura química de cadena lineal. Proviene mayoritariamente en alimentos de origen animal (carnes, lácteos enteros). Se consideran que elevan los niveles plasmáticos de colesterol asociados a lipoproteínas LDL.

Grasas Totales (G Total): las grasas son nutrientes que constituyen una fuente de energía para el organismo, ayudan a absorber vitaminas importantes y aportan sabor y consistencia a los alimentos. Según su estructura química pueden ser insaturadas, saturadas o trans. La expresión Grasas Totales en el rotulado indica la cantidad de grasas (cualquiera sea su naturaleza) que aporta el alimento.

Grasas Trans (G Trans): Son grasas que la industria produce mediante la hidrogenación de aceites líquidos, transformándolos en sólidos. Este tipo de grasas elevan el colesterol LDL (malo) y disminuyen el colesterol HDL (bueno), aumentando así el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Porcentaje del Valor Diario (%VD): es la información que expresa (en porcentaje) qué cantidad de los valores diarios de cada nutriente aporta la porción de alimento indicada en el rótulo.

Sodio: mineral que forma parte del organismo, permite que ciertos órganos y fluidos funcionen adecuadamente. En los alimentos se encuentra en forma de sal (cloruro de sodio). Un consumo elevado de sodio se relaciona con presión arterial alta y aumento del riesgo de sufrir ataques cardíacos.

Valor Diario (VD): es la cantidad diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable. Como referencia, en el rotulado nutricional se toma una dieta de 2000 calorías.

Valor energético: proporciona una medida de cuánta energía se obtiene al consumir una porción del alimento en cuestión. Esta energía se expresa en kilocalorías y representa la suma de la energía aportada por los hidratos de carbono, proteínas y grasas que posee el alimento.

Fuente: FDA. Cómo usar la etiqueta de Información Nutricional. Disponible en:
[http://www.fda.gov/downloads/Food/ Resources ForYou/Consumers/ Seniors/UCM255434.pdf](http://www.fda.gov/downloads/Food/Resources/ForYou/Consumers/Seniors/UCM255434.pdf)

Anexo 5: Alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light".**Porciones y Valor Energético por porción.****Categorías: Barras de cereal / Pan, galletitas y pastelería.**

	Producto	Porción (g)	Valor energético (Kcal)
1	Barra de cereal Cereal fort light frutilla y manzana®	21	89
2	Barra de cereal Cereal Fort light frutos rojos®	19	69
3	Barra de cereal Fort light Flekos®	18	70
4	Barra de cereal Fort Yoghurt ananá y almendras light®	19	69
5	Barra de cereal Mix Manzana light®	23	62
6	Bizcochos 9 de Oro light®	30	132
7	Bizcochos light Don Satur®	30	140
8	Galletas light Tía Maruca®	30	124
9	Galletitas Express light®	30	127
10	Galletitas Fargo con salvado light®	30	106
11	Galletitas Fargo de agua light®	30	112
12	Galletitas Granix salvado sin sal light®	32.5	134
13	Galletitas Granix sin sal light®	29	125
14	Grisines Riera light – Línea Equilibrio®	25	83
15	Pan Bimbo árabe salvado light®	50	111
16	Pan Bimbo light salvado®	50	99
17	Pan Fargo con salvado light®	50	106
18	Rapiditas Bimbo light®	50	112
19	Tostadas Bauducco light®	30	105
20	Tostadas Bimbo light salvado®	30	112
21	Tostadas Breviss light con gluten®	30	117
22	Tostadas Fargo clásicas con gluten light®	30	106
23	Tostadas Riera dulces light®	25	85
24	Tostadas Riera light – Línea Equilibrio®	25	90
25	Tostaditas Bauducco light®	30	112
26	Tostaditas Breviss light®	25	94
27	Tostaditas Fargo light®	30	114
28	Tostaditas Mcueto light®	25	94

Alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light". Porciones y Valor Energético por porción. (Continuación)

Categoría: Quesos

	Producto	Porción (g)	Valor energético (Kcal)
29	Queso crema La Paulina light®	30	32
30	Queso cremoso SanCor light®	30	62
31	Queso en hebras Quesabores SanCor Cuatro Quesos light®	10	29
32	Queso en hebras Quesabores SanCor Provolone y Pategrás light®	10	49
33	Queso fundido Finlandia Light Jamón y Parmesano®	30	58
34	Queso fundido Tholem 4 quesos light®	50	67
35	Queso fundido Tholem Azul estilo francés light®	50	67
36	Queso fundido Tholem Clásico light®	50	67
37	Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra light®	50	67
38	Queso Pategrás SanCor light®	30	97
39	Queso PorSalut SanCor light®	30	62
40	Queso PorSalut SanCor Untable light®	50	55
41	Queso Reggianito SanCor light®	10	42
42	Queso untable Casancrem light®	30	31
43	Queso untable Mendicrim Cremoso light®	30	35

Alimentos en cuya descripción se mencionó el atributo "light". Porciones y Valor Energético por porción. (Continuación)

Categoría: Yogures

	Producto	Porción (g) / (ml)	Valor energético (Kcal)
44	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor durazno®	180	94
45	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla, frambuesa y mora®	180	99
46	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla®	180	94
47	Yogur descremado con frutas Yogs light sabor manzana y pera®	180	94
48	Yogur descremado firme Yogs light sabor frutilla®	190	81
49	Yogur descremado firme Yogs light sabor vainilla®	190	81
50	Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor frutilla®	200 (ml)	92
51	Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor vainilla®	200 (ml)	92
52	Yogur descremado Yogs light con aritos de avena y miel®	170	122
53	Yogur descremado Yogs light con copos de maíz®	167	105
54	Yogur descremado Yogs light con trozos de frutilla y copos de maíz®	170	115
55	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla y kiwi®	190	93
56	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla, frambuesa y mora®	190	93
57	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla®	190	88
58	Yogur descremado Yogs light fortificado sabor vainilla®	190	88

Anexo 6: Alimentos Tradicionales. Porciones y Valor Energético por porción.

	Producto	Porción (g)	Valor energético (Kcal)
1	Barra de cereal Cereal Fort Original®	23	99
2	Barra de cereal Cereal Mix Original®	23	93
3	Bizcochos 9 de Oro Clásicos®	32	154
4	Bizcochos Don Satur salados®	30	155
5	Galletitas saladas Tía Maruca®	30	153
6	Galletitas Express Clásicas®	30	130
7	Galletitas Fargo con salvado®	30	124
8	Galletitas Fargo de agua®	30	127
9	Galletitas crackers Granix sandwich®	31.5	136
10	Grisines Riera malteados- Línea Clásica®	25	95
11	Pan Bimbo árabe Maxi blanco®	50	141
12	Pan Bimbo lacteado®	50	129
13	Pan Fargo doble integral®	50	121
14	Rapiditas Bimbo Clásicas®	50	155
15	Tostadas Bauducco original®	30	105
16	Tostadas Bimbo Con Gluten®	30	117
17	Tostadas Breviss lacteadas con gluten®	30	117
18	Tostadas Fargo dulces gluten®	30	117
19	Tostadas Riera dulces línea clásica®	25	100
20	Tostadas Riera de mesa- Línea Clásica®	25	98
21	Tostaditas Bauducco con gluten®	30	118
22	Tostaditas Breviss clásicas®	25	97
23	Tostaditas Fargo Clásicas®	30	120
24	Tostaditas Mcueto Clásicas®	25	97

Alimentos Tradicionales. Porciones y Valor Energético por porción.**(Continuación)**

	Producto	Porción (g)	Valor energético (Kcal)
25	Queso crema La Paulina® (*)	30	66
26	Queso cremoso SanCor®	30	93
27	Queso en hebras Quesabores SanCor 4 quesos®	10	36
28	Queso en hebras Quesabores SanCor Provolone y Pategrás®	10	36
29	Queso Finlandia Clásico® (*)	30	86
30	Queso fundido Tholem 4 quesos®	30	63
31	Queso fundido Tholem Azul estilo francés®	50	67
32	Queso fundido Tholem Clásico®	30	63
33	Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra®	30	63
34	Queso Pategrás SanCor®	30	111
35	Queso PorSalut Clásico SanCor®	30	94
36	Queso PorSalut Clásico SanCor Untable®	30	49
37	Queso Reggianito rallado SanCor®	8	38
38	Queso untable Casancrem Clásico®	30	64
39	Queso untable Mendicrim Original®	30	65
40	Yogur batido entero Yogs con trozos de durazno® (*)	200	204
41	Yogur batido entero Yogs con trozos de frutilla, frambuesa y mora® (*)	200	204
42	Yogur batido entero Yogs con trozos de frutilla® (*)	200	204
43	Yogur entero firme Yogs sabor frutilla®	190	192
44	Yogur entero firme Yogs sabor vainilla®	190	192
45	Yogur entero fortificado Yogs sabor frutilla®	200	146
46	Yogur entero fortificado Yogs sabor vainilla®	200	146
47	Yogur entero Yogs con copos de maíz azucarado® (*)	170	205
48	Yogur entero Yogs sabor vainilla®	190	136
49	Yogur entero Yogs licuado sabor frutilla®	200	150

(*) La Información Nutricional proviene de la página web del fabricante.

Anexo 7: Cálculos Realizados

Para la variable "Cumplimiento del alimento light con los criterios definidos en la Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004 (Artículo 235 quinto. 5. 1. del Código Alimentario Argentino) para ser considerados "Bajo" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido absoluto", se comparó el valor energético aportado por el alimento light con el valor energético que establece la norma para ser considerado "Bajo" (Light) en su valor energético.

El indicador de dicha variable fue el valor energético (kilocalorías) presentes por cada cien (100) gramos (g) o mililitros (ml) del alimento light

La fórmula utilizada fue:

Valor energético (kilocalorías) presentes en la porción de alimento light x 100

Porción del alimento en gramos (g) o mililitros (ml)

Categoría: Barras de Cereal

Barra de cereal Cereal fort light frutilla y manzana®

$$\frac{89 \text{ Kcal} \times 100}{21 \text{ g}} = 423.81 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Barra de cereal Cereal Fort light frutos rojos®

$$\frac{69 \text{ Kcal} \times 100}{19 \text{ g}} = 363.16 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Barra de cereal Fort light Flekos®

$$\frac{70 \text{ Kcal} \times 100}{18 \text{ g}} = 388.89 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Barra de cereal Fort Yoghurt ananá y almendras light®

$$\frac{69 \text{ Kcal} \times 100}{19 \text{ g}} = 363.16 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Barra de cereal Mix Manzana light®

$$\frac{62 \text{ Kcal} \times 100}{23 \text{ g}} = 269.56 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Categoría: Pan, galletitas y pastelería

Bizcochos 9 de Oro light®

$$\frac{132 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 440 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Bizcochos light Don Satur®

$$\frac{140 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 466.67 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Galletas light Tía Maruca®

$$\frac{124 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 413.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Galletitas Express light®

$$\frac{127 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 423.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Galletitas Fargo con salvado light®

$$\frac{106 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 353.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Galletitas Fargo de agua light®

$$\frac{112 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 373.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Galletitas Granix salvado sin sal light®

$$\frac{134 \text{ Kcal} \times 100}{32.5 \text{ g}} = 412.31 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Monteporzi, Marina.

Galletitas Granix sin sal light®

$$\frac{125 \text{ Kcal} \times 100}{29 \text{ g}} = 431.03 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Grisines Riera light – Línea Equilibrio®

$$\frac{83 \text{ Kcal} \times 100}{25 \text{ g}} = 332 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Pan Bimbo árabe salvado light®

$$\frac{111 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 222 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Pan Bimbo light salvado®

$$\frac{99 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 198 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Pan Fargo con salvado light®

$$\frac{106 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 212 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Rapiditas Bimbo light®

$$\frac{112 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 224 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostadas Bauducco light®

$$\frac{105 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 350 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostadas Bimbo light salvado®

$$\frac{112 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 373.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostadas Breviss light con gluten®

$$\frac{117 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 390 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostadas Fargo clásicas con gluten light®

$$\frac{106 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 353.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostadas Riera dulces light®

$$\frac{85 \text{ Kcal} \times 100}{25 \text{ g}} = 340 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostadas Riera light – Línea Equilibrio®

$$\frac{90 \text{ Kcal} \times 100}{25 \text{ g}} = 360 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostaditas Bauducco light®

$$\frac{112 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 373.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostaditas Breviss light®

$$\frac{94 \text{ Kcal} \times 100}{25 \text{ g}} = 376 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostaditas Fargo light®

$$\frac{114 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 380 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Tostaditas Mcueto light®

$$\frac{94 \text{ Kcal} \times 100}{25 \text{ g}} = 376 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Categoría: Quesos

Queso crema La Paulina light®

$$\frac{32 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 106.67 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso cremoso SanCor light®

$$\frac{62 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 206.67 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso en hebras Quesabores SanCor Cuatro Quesos light®

$$\frac{29 \text{ Kcal} \times 100}{10 \text{ g}} = 290 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso en hebras Quesabores SanCor Provolone y Pategrás light®

$$\frac{49 \text{ Kcal} \times 100}{10 \text{ g}} = 490 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso fundido Finlandia Light Jamón y Parmesano®

$$\frac{58 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 193.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Monteporzi, Marina.

Queso fundido Tholem 4 quesos light®

$$\frac{67 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 134 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso fundido Tholem Azul estilo francés light®

$$\frac{67 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 134 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso fundido Tholem Clásico light®

$$\frac{67 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 134 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra light®

$$\frac{67 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 134 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso Pategrás SanCor light®

$$\frac{97 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 323.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso PorSalut SanCor light®

$$\frac{62 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 206.67 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso PorSalut SanCor Untable light®

$$\frac{55 \text{ Kcal} \times 100}{50 \text{ g}} = 110 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso Reggiano SanCor light®

$$\frac{42 \text{ Kcal} \times 100}{10 \text{ g}} = 420 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso untable Casancrem light®

$$\frac{31 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 103.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Queso untable Mendicrim Cremoso light®

$$\frac{35 \text{ Kcal} \times 100}{30 \text{ g}} = 116.67 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Categoría: Yogures

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor durazno®

$$\frac{94 \text{ Kcal} \times 100}{180 \text{ g}} = 52.22 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla, frambuesa y mora®

$$\frac{99 \text{ Kcal} \times 100}{180 \text{ g}} = 55 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla®

$$\frac{94 \text{ Kcal} \times 100}{180 \text{ g}} = 52.22 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor manzana y pera®

$$\frac{94 \text{ Kcal} \times 100}{180 \text{ g}} = 52.22 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado firme Yogs light sabor frutilla®

$$\frac{81 \text{ Kcal} \times 100}{190 \text{ g}} = 42.63 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado firme Yogs light sabor vainilla®

$$\frac{81 \text{ Kcal} \times 100}{190 \text{ g}} = 42.63 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor frutilla®

$$\frac{92 \text{ Kcal} \times 100}{200 \text{ g}} = 46 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor vainilla®

$$\frac{92 \text{ Kcal} \times 100}{200 \text{ g}} = 46 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light con aritos de avena y miel®

$$\frac{122 \text{ Kcal} \times 100}{170 \text{ g}} = 71.76 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light con copos de maíz®

$$\frac{105 \text{ Kcal} \times 100}{167 \text{ g}} = 62.87 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light con trozos de frutilla y copos de maíz®

$$\frac{115 \text{ Kcal} \times 100}{170 \text{ g}} = 67.65 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla y kiwi®

$$\frac{93 \text{ Kcal} \times 100}{190 \text{ g}} = 48.95 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla, frambuesa y mora®

$$\frac{93 \text{ Kcal} \times 100}{190 \text{ g}} = 48.95 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla®

$$\frac{88 \text{ Kcal} \times 100}{190 \text{ g}} = 46.31 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor vainilla®

$$\frac{88 \text{ Kcal} \times 100}{190 \text{ g}} = 46.31 \text{ Kcal} / 100 \text{ g de alimento}$$

Para la variable "Cumplimiento del alimento light con los criterios definidos en la Resolución Conjunta SPRyRS y SAGPyA N° 40 y 298/ 2004 (Artículo 235 quinto. 5. 2. del Código Alimentario Argentino) para ser considerados "Reducido" (Light) en su valor energético, de acuerdo a su contenido comparativo", se comparó la diferencia absoluta entre el valor energético aportado por el alimento en su versión tradicional y el valor energético aportado por el alimento light y el porcentaje de reducción en el valor energético del alimento light respecto del alimento en su versión tradicional.

Los indicadores de dicha variable fueron:

- a) Diferencia absoluta entre el valor energético (kilocalorías) aportado por el alimento en su versión tradicional y el alimento light (el resultado se expresa en kilocalorías por cada 100 gramos o mililitros de alimento)

La fórmula utilizada fue:

$$\frac{\text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento tradicional} - \text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento light}}{\text{Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento tradicional}} \times 100$$

- b) Porcentaje de reducción en el valor energético del alimento light respecto del alimento en su versión tradicional (el resultado se expresa como porcentaje)

La fórmula utilizada fue:

Diferencia absoluta en el valor energético (kilocalorías) entre el alimento en su versión tradicional y el alimento light x 100

Valor energético (kilocalorías) presentes en cien (100) gramos o mililitros de alimento en su versión tradicional

Categoría: Barras de Cereal

Barra de cereal Cereal fort light frutilla y manzana® *comparado con* Barra de cereal Cereal Fort original®

- a) 430.43 Kcal/100 g – 423.81 Kcal /100 g = 6.62 Kcal de diferencia absoluta.
- b) $\frac{6.62 \text{ Kcal} \times 100}{430.43 \text{ Kcal}} = 1.54 \%$ de reducción

Barra de cereal Cereal Fort light frutos rojos® *comparado con* Barra de cereal Cereal Fort original®

- a) 430.43 Kcal/100 g – 363.16 Kcal /100 g = 67.27 Kcal de diferencia absoluta.
- b) $\frac{67.27 \text{ Kcal} \times 100}{430.43 \text{ Kcal}} = 15.63 \%$ de reducción

Barra de cereal Fort light Flekos® *comparado con* Barra de cereal Cereal Fort original®

a) $430.43 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 388.89 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 41.54 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{41.54 \text{ Kcal} \times 100}{430.43 \text{ Kcal}} = 9.65 \%$ de reducción

Barra de cereal Fort Yoghurt ananá y almendras light® *comparado con* Barra de cereal Cereal Fort original®

a) $430.43 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 363.16 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 67.27 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{67.27 \text{ Kcal} \times 100}{430.43 \text{ Kcal}} = 15.63 \%$ de reducción

Barra de cereal Mix Manzana light® *comparado con* Barra de cereal Cereal Mix Original®

a) $404.35 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 269.56 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 134.79 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{134.79 \text{ Kcal} \times 100}{404.35 \text{ Kcal}} = 33.33 \%$ de reducción

Categoría: Pan, galletitas y pastelería

Bizcochos 9 de Oro light® se compara con Bizcochos 9 de Oro clásicos®

a) $481.25 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 440 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 41.25 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{41.25 \text{ Kcal} \times 100}{481.25 \text{ Kcal}} = 8.57 \%$ de reducción

Bizcochos light Don Satur® se compara con Bizcochos Don Satur salados®

a) $516.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 466.67 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 50 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{50 \text{ Kcal} \times 100}{516.67 \text{ Kcal}} = 9.68 \%$ de reducción

Galletas light Tía Maruca® se compara con Galletitas saladas Tía Maruca®

a) $510 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 413.33 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 96.67 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{96.67 \text{ Kcal} \times 100}{510 \text{ Kcal}} = 18.95 \%$ de reducción

Galletitas Express light® se compara con Galletitas Express Clásicas®

a) $433.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 423.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g} = 10 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{10 \text{ Kcal} \times 100}{433.33 \text{ Kcal}} = 2.31 \%$ de reducción

Galletitas Fargo con salvado light® se compara con Galletitas Fargo con salvado®

a) $413.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 353.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 60 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{60 \text{ Kcal} \times 100}{413.33 \text{ Kcal}} = 14.52 \%$ de reducción

Galletitas Fargo de agua light® se compara con Galletitas Fargo de agua®

a) $423.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 373.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 50 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{50 \text{ Kcal} \times 100}{423.33 \text{ Kcal}} = 11.81 \%$ de reducción

Galletitas Granix salvado sin sal light® se compara con Galletitas crackers Granix sandwich®

a) $431.75 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 412.31 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 19.44 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{19.44 \text{ Kcal} \times 100}{431.75 \text{ Kcal}} = 4.50 \%$ de reducción

Galletitas Granix sin sal light® se compara con Galletitas crackers Granix sandwich®

a) $431.75 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 431.03 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 0.72 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{0.72 \text{ Kcal} \times 100}{431.75 \text{ Kcal}} = 0.17 \%$ de reducción

Grisines Riera light – Línea Equilibrio® se *compara con* Grisines Riera malteados-
Línea Clásica®

a) $380 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 332 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 48 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{48 \text{ Kcal} \times 100}{380 \text{ Kcal}} = 12.63 \%$ de reducción

Pan Bimbo árabe salvado light® se *compara con* Pan Bimbo árabe Maxi blanco®

a) $282 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 222 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 60 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{60 \text{ Kcal} \times 100}{282 \text{ Kcal}} = 21.28 \%$ de reducción

Pan Bimbo light salvado® se *compara con* Pan Bimbo lacteado®

a) $258 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 198 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 60 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{60 \text{ Kcal} \times 100}{258 \text{ Kcal}} = 23.25 \%$ de reducción

Pan Fargo con salvado light® se *compara con* Pan Fargo doble integral®

a) $242 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 212 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 30 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{30 \text{ Kcal} \times 100}{242 \text{ Kcal}} = 12.40 \%$ de reducción

Rapiditas Bimbo light® se compara con Rapiditas Bimbo Clásicas®

a) $310 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 224 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 86 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{86 \text{ Kcal} \times 100}{310 \text{ Kcal}} = 27.74 \%$ de reducción

Tostadas Bauducco light® se compara con Tostadas Bauducco original®

a) $350 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 350 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 0 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{0 \text{ Kcal} \times 100}{350 \text{ Kcal}} = 0 \%$ de reducción

Tostadas Bimbo light salvado® se compara con Tostadas Bimbo Con Gluten®

a) $390 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 373.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 16.67 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{16.67 \text{ Kcal} \times 100}{390 \text{ Kcal}} = 4.27 \%$ de reducción

Tostadas Breviss light con gluten® se compara con Tostadas Breviss lacteadas con gluten®

a) $390 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 390 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 0 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{0 \text{ Kcal} \times 100}{390 \text{ Kcal}} = 0 \%$ de reducción

Tostadas Fargo clásicas con gluten light® se compara con Tostadas Fargo dulces gluten®

a) $390 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 353.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 36.67 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{36.67 \text{ Kcal} \times 100}{390 \text{ Kcal}} = 9.40 \%$ de reducción

Tostadas Riera dulces light® se compara con Tostadas Riera dulces línea clásica®

a) $400 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 340 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 60 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{60 \text{ Kcal} \times 100}{400 \text{ Kcal}} = 15 \%$ de reducción

Tostadas Riera light – Línea Equilibrio® se compara con Tostadas Riera de mesa-Línea Clásica®

a) $392 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 360 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 32 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{32 \text{ Kcal} \times 100}{392 \text{ Kcal}} = 8.16 \%$ de reducción

Tostaditas Bauducco light® se compara con Tostaditas Bauducco con gluten®

a) $393.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 373.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 20 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{20 \text{ Kcal} \times 100}{393.33 \text{ Kcal}} = 5.08 \%$ de reducción

Tostaditas Breviss light® se compara con Tostaditas Breviss clásicas®

a) $388 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 376 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 12 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{12 \text{ Kcal} \times 100}{388 \text{ Kcal}} = 3.09 \%$ de reducción

Tostaditas Fargo light® se compara con Tostaditas Fargo Clásicas®

a) $400 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 380 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 20 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b)
$$\frac{20 \text{ Kcal} \times 100}{400 \text{ Kcal}} = 5 \% \text{ de reducción}$$

Tostaditas Mcueto light® se compara con Tostaditas Mcueto Clásicas®

a) $388 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 376 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 12 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b)
$$\frac{12 \text{ Kcal} \times 100}{388 \text{ Kcal}} = 3.09 \% \text{ de reducción}$$

Queso crema La Paulina light® se compara con Queso crema La Paulina®

a) $220 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 106.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 113.33 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b)
$$\frac{113.33 \text{ Kcal} \times 100}{220 \text{ Kcal}} = 51.51 \% \text{ de reducción}$$

Queso cremoso SanCor light® se compara con Queso cremoso SanCor®

a) $310 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 206.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 103.33 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b)
$$\frac{103.33 \text{ Kcal} \times 100}{310 \text{ Kcal}} = 33.33 \% \text{ de reducción}$$

Queso en hebras Quesabores SanCor Cuatro Quesos light® se compara con Queso en hebras Quesabores SanCor 4 quesos®

a) $360 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 290 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 70 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b)
$$\frac{70 \text{ Kcal} \times 100}{360 \text{ Kcal}} = 19.44 \% \text{ de reducción}$$

Queso en hebras Quesabores SanCor Provolone y Pategrás light® se *compara con* Queso en hebras Quesabores SanCor provolone y Pategrás®

a) $360 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 490 \text{ Kcal} / 100 \text{ g} = -130 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{-130 \text{ Kcal} \times 100}{360 \text{ Kcal}} = -36.11 \%$ de reducción

Queso fundido Finlandia Light Jamón y Parmesano® se *compara con* Queso Finlandia Clásico®

a) $286.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 193.33 \text{ Kcal} / 100 \text{ g} = 93.34 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{93.34 \text{ Kcal} \times 100}{286.67 \text{ Kcal}} = 32.56 \%$ de reducción

Queso fundido Tholem 4 quesos light® se *compara con* Queso fundido Tholem 4 quesos®

a) $210 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 134 \text{ Kcal} / 100 \text{ g} = 76 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{76 \text{ Kcal} \times 100}{210 \text{ Kcal}} = 36.19 \%$ de reducción

Queso fundido Tholem Azul estilo francés light® se *compara con* Queso fundido Tholem Azul estilo francés®

a) $134 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 134 \text{ Kcal} / 100 \text{ g} = 0 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) 0% de reducción

Queso fundido Tholem Clásico light® *se compara con* Queso fundido Tholem Clásico ®

a) $210 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 134 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 76 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{76 \text{ Kcal} \times 100}{210 \text{ Kcal}} = 36.19 \%$ de reducción

Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra light® *se compara con* Queso fundido Tholem Jamón de la Sierra®

a) $210 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 134 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 76 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{76 \text{ Kcal} \times 100}{210 \text{ Kcal}} = 36.19 \%$ de reducción

Queso Pategrás SanCor light® *se compara con* Queso Pategrás SanCor®

a) $370 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 323.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 46.67 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{46.67 \text{ Kcal} \times 100}{370 \text{ Kcal}} = 12.61 \%$ de reducción

Queso PorSalut SanCor light® *se compara con* Queso PorSalut Clásico SanCor®

a) $313.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 206.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 106.66 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{106.66 \text{ Kcal} \times 100}{313.33 \text{ Kcal}} = 34.04 \%$ de reducción

Queso PorSalut SanCor Untable light® *se compara con* Queso PorSalut Clásico SanCor Untable®

- a) $163.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 110 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 53.33 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{53.33 \text{ Kcal} \times 100}{163.33 \text{ Kcal}} = 32.65 \%$ de reducción

Queso Reggianito SanCor light® *se compara con* Queso Reggianito rallado SanCor®

- a) $475 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 420 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 55 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{55 \text{ Kcal} \times 100}{475 \text{ Kcal}} = 11.58 \%$ de reducción

Queso untable Casancrem light® *se compara con* Queso untable Casancrem Clásico®

- a) $213.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 103.33 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 110 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{110 \text{ Kcal} \times 100}{213.33 \text{ Kcal}} = 51.56 \%$ de reducción

Queso untable Mendicrim Cremoso light® *se compara con* Queso untable Mendicrim Original®

- a) $216.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 116.67 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 100 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{100 \text{ Kcal} \times 100}{216.67 \text{ Kcal}} = 46.15 \%$ de reducción

Categoría: Yogures

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor durazno® se *compara con* Yogur batido entero Yogs con trozos de durazno®

- a) $102 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 52.22 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 49.78 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{49.78 \text{ Kcal} \times 100}{102 \text{ Kcal}} = 48.80 \%$ de reducción

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla, frambuesa y mora® se *compara con* Yogur batido entero Yogs con trozos de frutilla, frambuesa y mora®

- a) $102 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 55 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 47 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{47 \text{ Kcal} \times 100}{102 \text{ Kcal}} = 46.08 \%$ de reducción

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor frutilla® se *compara con* Yogur batido entero Yogs con trozos de frutilla®

- a) $102 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 52.22 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 49.78 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{49.78 \text{ Kcal} \times 100}{102 \text{ Kcal}} = 48.80 \%$ de reducción

Yogur descremado con frutas Yogs light sabor manzana y pera® se *compara con* con Yogur batido entero Yogs con trozos de durazno®

- a) $102 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 52.22 \text{ Kcal}/100 \text{ g} = 49.78 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.
- b) $\frac{49.78 \text{ Kcal} \times 100}{102 \text{ Kcal}} = 48.80 \%$ de reducción

Yogur descremado firme Yogs light sabor frutilla® se *compara con* Yogur entero firme Yogs sabor frutilla®

a) $101.05 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 42.63 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 58.42 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{58.42 \text{ Kcal} \times 100}{101.05 \text{ Kcal}} = 57.81 \%$ de reducción

Yogur descremado firme Yogs light sabor vainilla® se *compara con* Yogur entero firme Yogs sabor vainilla®

a) $101.05 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 42.63 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 58.42 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{58.42 \text{ Kcal} \times 100}{101.05 \text{ Kcal}} = 57.81 \%$ de reducción

Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor frutilla® se *compara con* Yogur entero fortificado Yogs sabor frutilla®

a) $73 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 46 \text{ Kcal} / 100 \text{ g} = 27 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{27 \text{ Kcal} \times 100}{73 \text{ Kcal}} = 36.99 \%$ de reducción

Yogur descremado sachet Yogs light fortificado sabor vainilla® se *compara con* Yogur entero fortificado Yogs sabor vainilla®

a) $73 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 46 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 27 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{27 \text{ Kcal} \times 100}{73 \text{ Kcal}} = 36.99 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light con aritos de avena y miel® se *compara con* Yogur entero Yogs con copos de maíz azucarado®

a) $120.60 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 71.76 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 48.84 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{48.84 \text{ Kcal} \times 100}{120.60 \text{ Kcal}} = 40.50 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light con copos de maíz® se *compara con* Yogur entero Yogs con copos de maíz azucarado®

a) $120.60 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 62.87 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 57.73 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{57.73 \text{ Kcal} \times 100}{120.6 \text{ Kcal}} = 47.87 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light con trozos de frutilla y copos de maíz® se *compara con* Yogur entero Yogs con copos de maíz azucarado®

a) $120.60 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 67.65 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 52.95 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{52.95 \text{ Kcal} \times 100}{120.60 \text{ Kcal}} = 43.90 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla y kiwi® se *compara con* Yogur entero Yogs sabor vainilla®

a) $71.58 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 48.95 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 22.63 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{22.63 \text{ Kcal} \times 100}{71.58 \text{ Kcal}} = 31.61 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla, frambuesa y mora® se *compara con* Yogur entero Yogs sabor vainilla®

a) $71.58 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 48.95 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 22.63 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{22.63 \text{ Kcal} \times 100}{71.58 \text{ Kcal}} = 31.61 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor frutilla® se *compara con* Yogur entero Yogs licuado sabor frutilla®

a) $75 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 46.31 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 28.69 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{28.69 \text{ Kcal} \times 100}{75 \text{ Kcal}} = 38.25 \%$ de reducción

Yogur descremado Yogs light fortificado sabor vainilla® se *compara con* Yogur entero Yogs sabor vainilla®

a) $71.58 \text{ Kcal}/100 \text{ g} - 46.31 \text{ Kcal} /100 \text{ g} = 25.27 \text{ Kcal}$ de diferencia absoluta.

b) $\frac{25.27 \text{ Kcal} \times 100}{71.58 \text{ Kcal}} = 35.30 \%$ de reducción

Anexo 8: Fuentes Consultadas

- ✓ Centro de Estudios sobre Nutrición Infantil Dr. Alejandro O´ Donnell (CESNI).
Disponible en URL: <http://www.cesni.org.ar>. Fecha de consulta: febrero de 2013.
- ✓ Centro de Estudios sobre Políticas y Economía de la Alimentación (CEPEA).
Disponible en URL: <http://www.cepea.com.ar>. Fecha de consulta: marzo de 2013.
- ✓ Énfasis Alimentación Latinoamérica. Disponible en URL:
<http://www.alimentacion.enfasis.com>. Fecha de consulta: 19 de junio de 2013.
- ✓ Food and Drug Administration (FDA). Agencia de Alimentos y Medicamentos.
Estados Unidos. Disponible en URL: <http://www.fda.gov>. Fecha de consulta:
marzo de 2014.
- ✓ La Paulina. Empresa de productos lácteos. Disponible en URL:
<http://www.lapaulina.com.ar> y <http://muchomassabor.com>. Fecha de consulta:
marzo de 2014.
- ✓ La Serenísima. Empresa de productos lácteos. Disponible en URL:
<http://www.queserisimos.com.ar>. Fecha de consulta: marzo de 2014.
- ✓ Nutrinfo. Comunidad Virtual de Profesionales de Nutrición. Disponible en URL:
<http://www.nutrinfo.com>. Fecha de consulta: febrero de 2013/ marzo de 2014.
- ✓ Sancor. Empresa de productos lácteos. Disponible en URL:
<http://www.sancor.com>. Fecha de consulta: marzo de 2014.