

CULTURA LÁCTEA

Lácteos Light

Elenith Hincapié B. ND.
Promotora de Calidad del Producto
Departamento de Gestión Humana
Cooperativa COLANTA Ltda
e-mail: ElenithHb@colanta.com.co



Resumen

La leche es uno de los más importantes alimentos para el organismo, no solamente por su cantidad de nutrientes, sino porque estos ayudan a mejorar el valor nutritivo de otros. Los derivados lácteos hacen un aporte de proteína de gran valor por su calidad, razón por la cual se constituyen en lo mejor para las dietas de los humanos. Esta clase de nutrientes tienen funciones especiales como la construcción y reparación de tejidos, la producción de hormonas, anticuerpos y enzimas, así como el aporte de calorías.

Hay una gran variedad de productos lácteos con diferente balance nutricional y contenido calórico. Muchos de ellos han sido diseñados para gente obesa o para otra que necesita dietas especiales para mantenerse saludable y "en forma".

El consumo de alimentos lácteos bajos en grasa y toda suerte de productos "light" es cada día mayor y en igual forma, los productos fabricados con leche entera son cada vez menos consumidos en nuestro país.

La relación entre la grasa de la leche (saturada) y los altos niveles de colesterol y otras grasas en la sangre, son temas que han sido ya probados, así como su contribución a la aparición de enfermedades cardiovasculares. De acuerdo con esto, nuestra sociedad se ha visto inmersa en la cultura de los alimentos bajos en grasa, pero tratando de conservar sus características organolépticas lo más cerca posible de las originales.

La mayor ventaja de los productos "light" es que éstos ayudan a los consumidores a balancear su alimentación sin eliminar productos valiosos de la dieta.



Summary

Milk is one of the most important food to make the organism work properly, not only because of the amount of nutrients it contains, but also because they help other nutrients to improve their nutritional value. Dairy products make a relevant and qualified protein contribution, and it is the main reason to be considered the best for humans diet. This kind of elements have special functions like tissue making and repairing, antibodies, hormones and enzymes production, and also calories providing.

There are a great variety of dairy products with different nutritional balance and calories content. Many of them have been designed for fat people or for those who need to go on special diets in order to keep themselves fit.

Low fat and all kind of light dairy products are being increasingly consumed day by day, and in the same way, it seems that the use of those made of whole milk is loosing importance among many groups of consumers in our country.

The relationship between milk fat (saturated) and high levels of cholesterol and fatty substances in blood, is something that has been proved. It contributes to increase the risk of cardiovascular illnesses appearance. Thinking of it, our society has become immersed in the non fat food culture, trying to find lower calorie diets, but keeping organoleptic characteristics as near to the original as possible.

The most outstanding advantage of using light dairy products is that they help the consumers to balance their feeding, without eliminating some valuable food from their diets.

Introducción

En los últimos años se está observando, en prácticamente todos los países desarrollados, un descenso en el consumo de lácteos al parecer por la asociación que puede existir entre la grasa saturada láctea ingerida y los niveles de colesterol sanguíneo, cuyos valores altos constituyen un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, principal causa de muerte en los países desarrollados.

Sin embargo, la evidencia confirma que el consumo de lácteos no es mayoritario en la dieta de aquellas personas que tienen una alta ingesta de grasas, ni la diferencia sustancialmente de quienes

presentan dietas de bajo consumo de lípidos o grasas. En este sentido, los lácteos descremados cumplen un papel nutricional importante para las personas, que bien por motivos estéticos o porque se encuentran con algún trastorno o en riesgo de padecer una enfermedad, necesitan cuidar su alimentación, haciendo especial ahínco en el contenido calórico.

En este artículo se precisa sobre los alimentos y lácteos light y el conocimiento de los descriptores que aparecen en las etiquetas de los alimentos, para determinar beneficios o desventajas al consumirlos.

La Leche

Los resultados de investigaciones en nutrición ubican cada vez más en evidencia el sinergismo existente entre los componentes de la leche, condición que le confiere un papel importante en la dieta saludable al aumentar aún más su valor alimenticio-nutricional, así por ejemplo se ha confirmado que:

- * La proteína de la leche representa la fuente más importante de nutrientes en la nutrición humana.
- * La lactosa coadyuva a la asimilación del calcio y la utilización de la proteína.
- * Las seroproteínas afectan la mayor biodisponibilidad de microelementos y vitaminas.
- * Las proteínas séricas regulan la microflora microbiana por bacteriostasis.
- * La gran dispersabilidad de los lípidos es una ventaja para su alta digestibilidad.





Las leches descremadas y semidescremadas poseen menos cantidad de grasas, tienen un valor calórico reducido, por lo que son recomendadas para las personas con exceso de peso o regímenes bajos en grasas. *La leche ultrapasteurizada o UHT* es de larga conservación, no necesita refrigeración hasta ser abierta, porque ha sido envasada asépticamente en empaques especiales que la protegen del oxígeno y la luz, manteniendo así su calidad y sabor. La leche en polvo no necesita refrigeración y debe conservarse en lugares frescos y secos.

La leche descremada es recomendable para personas que sufren alteraciones de los niveles de grasa en sangre, colesterol elevado, triglicéridos elevados, sobrepeso u obesidad, u otros trastornos que exijan controlar la grasa dietética (problemas hepáticos, gastrointestinales).

La leche descremada es pobre en grasa y aporta sólo unas 66 calorías por cada vaso de 200 mililitros. El número de calorías que aporta esta leche depende de su cantidad de proteínas (6,8 gramos por cada vaso) y de lactosa (azúcar propio de la leche), ya que su nivel de grasa es de tan sólo unos 0,5 gramos máximo por vaso de leche. Es muy buena fuente de calcio. Medio litro de esta leche cubre las necesidades de calcio del niño y del adulto.

Quesos bajos en grasa: los quesos, en general, son más ricos en proteínas y minerales (calcio, fósforo y sodio) que la leche, debido a sus procesos de transformación y desuerado.



También son buena fuente de vitaminas B1 y B2. Los quesos duplican la cantidad de proteínas de la leche de la que parten. Si buscamos los extremos, los quesos frescos aportan 8gr de proteínas por cada 100gr de producto y los de pasta prensada cocida (emmental, gruyère...) llegan a contener 40gr de proteína por cada cien gramos. Cuanta más grasa se extraiga de la leche antes de elaborar el queso, más bajo será el contenido en grasas del queso. Por otro lado, a mayor cantidad de suero, menos grasa. Los quesos frescos son los quesos más magros dentro de los tradicionales, pero siguen conteniendo grasa y por tanto no son "de régimen" como suele pensarse: aportan 174 calorías por cada 100 gramos, el doble de los quesos blancos descremados.

Yogur o kumis: el aporte nutritivo de estos productos es semejante al de la leche descremada. Son ricos en proteínas de fácil digestión y en calcio de sencilla absorción, por la transformación de la lactosa en ácido láctico que realizan las bacterias, lo que mejora el aprovechamiento digestivo del mineral.

La diferente denominación entre unos y otros estriba en el tipo de bacterias utilizadas para su elaboración. El yogur es el producto obtenido por fermentación de la lactosa de la leche por las bacterias lácticas *Lactobacillus bulgaricus* y *Streptococcus lactis*. Los productos obtenidos por la utilización de otras bacterias, como *Lactobacillus acidophylus*, *Lactobacillus casei shirota* e *Inmunitans*, entre otros, se denominan leches fermentadas.

En estos productos descremados se añaden edulcorantes como la sucralosa, leche en polvo descremada, y puede incorporarse pulpa o mermelada de fruta dietética etc. Su aporte calórico suele ser menos de la mitad del que aportan sus equivalentes completos. Y mantienen propiedades de estos últimos, como la regeneración y restablecimiento del equilibrio de la flora intestinal.



Los productos llamados así, son bajos en calorías porque han sido descremados o porque se les ha reducido o quitado una cantidad de azúcares. Es decir, han sufrido una reducción o sustitución de algunos de los componentes de los productos tradicionales para conseguir que tengan un menor aporte calórico.

La reducción en el aporte de calorías de estos productos se realiza disminuyendo la cantidad de hidratos de carbono o sustituyéndolos por edulcorantes (tipo sorbitol, manitol, xilitol o no calóricos como sucralosa, sacarina, aspartame, etc.) o disminuyendo el aporte de grasas o empleando sustitutivos de grasas.

Los derivados y productos lácteos bajos en grasa se obtienen a partir de leche parcial o totalmente descremada y, en ocasiones, con ingredientes adicionales (proteínas lácteas, vitaminas, almidones, azúcares, frutas frescas o secas, en zumo, mermeladas, cereales, etc.). Si se comparan con los lácteos enteros o completos, presentan unas propiedades nutritivas similares.

¿Qué son Lácteos Light?

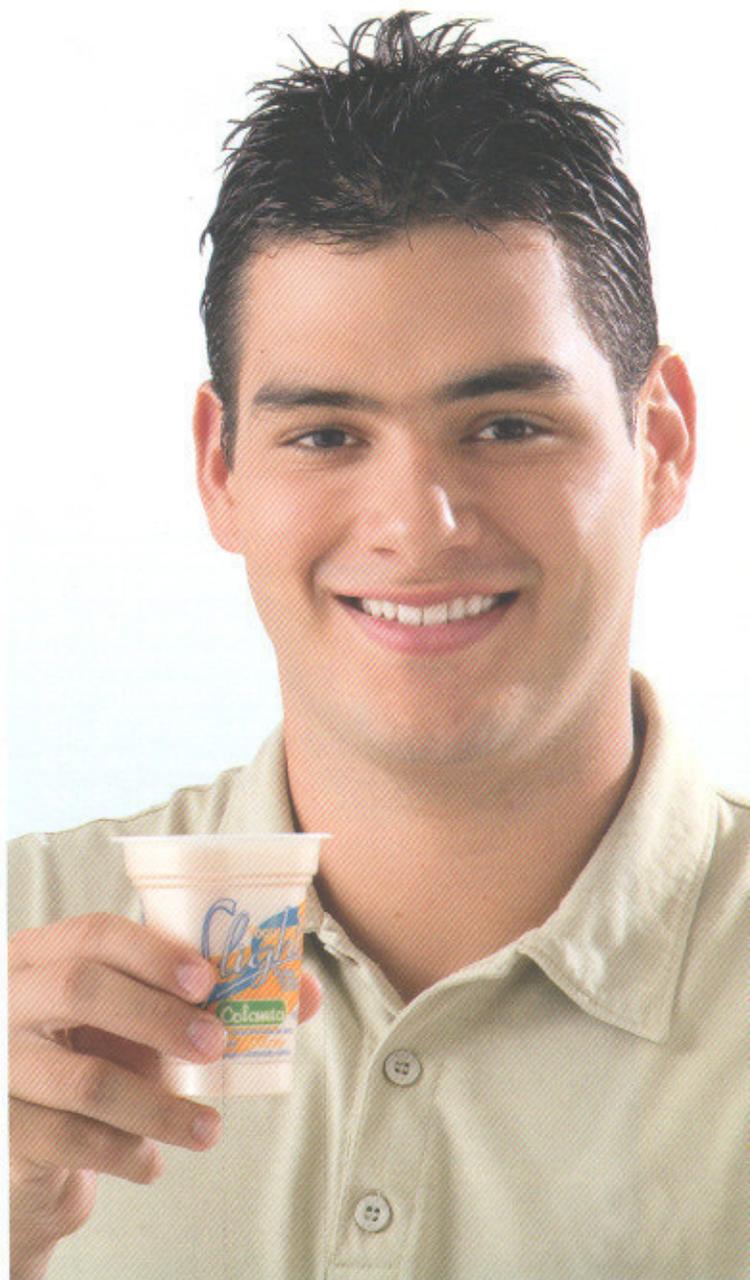
Los lácteos light son aquellos productos de referencia en el mercado, con reducción del valor energético como mínimo del 30% respecto al producto de referencia y que en el etiquetado, además de mencionar el porcentaje de reducción de calorías, aparezca su valor energético (por 100g ó 100ml) y el del producto de referencia, incluyendo si se desea, el valor energético por porción.

Lo que les distingue de los enteros es que aportan menos calorías, menos grasa y aún menos vitaminas A y D. Estas últimas, por ser liposolubles, se pierden en parte o completamente al eliminar la grasa, pero se enriquecen añadiendo vitaminas y minerales durante el proceso. Por lo demás, los lácteos descremados proporcionan igual cantidad de calcio de fácil asimilación, vitaminas del grupo B y proteínas, todos ellos nutrientes esenciales en etapas de crecimiento y desarrollo (niñez, adolescencia, embarazo y lactancia) y también para el mantenimiento de la masa ósea y muscular (madurez, menopausia y envejecimiento).

En general no se puede decir que el consumo de light sea bueno o malo; simplemente hay que tener cuidado de lo que se come, leer las etiquetas con atención y, por supuesto, no dejar de ingerir productos naturales. Es decir, lo mejor es tratar de combinar de una manera lógica ambos tipos de alimentos.

Una norma a seguir por todos aquellos que recurran a estos alimentos es que es necesario realizar un consumo responsable al tomar productos light. De nada sirve abusar de estos productos por aquello de que no engordan ya que, finalmente, se ingerirá la misma cantidad de grasas y azúcares. Además, es posible que aunque el alimento contenga menos cantidad de grasa que el no ligero, aún aporte demasiadas calorías.

Por eso es importante leer con atención las etiquetas de los envases. Es necesario saber cuál es la razón de que el producto sea light. Es decir, qué nutrientes son ligeros, cuánta grasa llevan y de qué tipo es. A veces un alimento se califica como bajo en calorías debido a la disminución de uno solo de los nutrientes. Es esencial saber cuál o cuáles son, para indicar si es adecuado o no a cada tipo de dieta.



Lo light es una buena alternativa

Un error frecuente entre los consumidores es que creen que estos alimentos light adelgazan y no es así, salvo si hacen parte de un plan de reducción de peso donde las calorías se controlan permanentemente.

Estos productos son una buena alternativa, pero sabiéndola utilizar, sin exagerar, no para tenerlos de base en toda la alimentación.

Lo único que hace la comida light es reducir las cantidades de calorías que tiene un alimento.

Las ventajas

La comida light es una excelente opción para las personas diabéticas porque ayuda a mejorar la calidad de vida, pues al no consumir azúcares simples tienen menos riesgo de padecer subidas de glicemia. Pero hay que consumirlos moderadamente, sin excesos. Para quienes quieren cuidar su peso, es una oportunidad para no perderse del sabor rico y dulce de la comida.

Hace unos años, en una dieta de restricción muchos se sacrificaban y ahora encuentran la posibilidad de gozar con lo que comen. Los empaques en todos los productos dietéticos están muy bien hechos y contienen información nutricional muy completa.

Las desventajas

La comida light llena poco por el reducido aporte de calorías. Algunas personas abusan de estos productos y en vez de recurrir a ellos para disminuir sus niveles de calorías, los aumentan.

Los edulcorantes en grandes cantidades pueden tener un efecto laxante en algunas personas. Los edulcorantes están contraindicados para las personas que no pueden metabolizar la fenilalanina en pacientes con fenilcetonuria, que es uno de sus componentes, exceptuando a la sucralosa que no la contiene.

Responsabilidad del Consumidor:

Para tomar la decisión de compra, se debe tener un mayor conocimiento sobre los diferentes términos utilizados para su descripción, los cuales aparecen en las etiquetas o rótulos de los productos, al igual que sobre los compuestos o ingredientes utilizados como sustitutos.

Descriptores en las Etiquetas de Alimentos:

En el rótulo o ETIQUETA de los alimentos procesados, se encuentra uno de los siguientes términos:

El término **LIGHT o LITE** que encuentra en las etiquetas, significa que una porción de ese alimento aporta (1/3) una tercera parte menos de calorías y 50% menos de grasa que el alimento regular.

LIGHT o LITE en sodio significa que en una porción de ese alimento contiene un 50% menos de sodio que el alimento regular.

FAT FREE o LIBRE DE GRASA el alimento contiene 0.5 o menos de grasa por porción. No tiene grasa adicionada.

REDUCED CALORIE o REDUCIDO EN CALORIAS: la porción del alimento aporta 25% menos calorías que el producto regular.

LOW FAT o BAJO EN GRASA: el alimento contiene 3 gramos o menos de grasa por porción.

LESS FAT o REDUCIDO EN GRASA: el alimento contiene 25% o menos grasa con relación al producto original.

CALORÍE FREE o LIBRE DE CALORÍAS: el alimento, aporta menos de 5 calorías por porción servida.

LOW CALORIE o BAJO EN CALORÍAS: la porción, de este alimento aporta 40% de las calorías o menos comparado con el producto regular.

Para modificar los alimentos, y cumplir con los requisitos de la regulación sobre alimentos; la industria utiliza los denominados sustitutos o reemplazantes, los cuales en las cantidades utilizadas, son ingredientes seguros para el consumo humano, lo cual es regulado y aprobado por el Codex Alimentario, la FDA, las normas técnicas colombianas ICONTEC, el INVIMA; entre otros organismos nacionales e internacionales.

Entre los sustitutos más utilizados se encuentran los sustitutos del azúcar y los sustitutos de la grasa:

SUSTITUTOS DEL AZÚCAR:

Se les denomina también edulcorantes o endulzantes, su función en el alimento es, como su nombre lo indica, dar sabor dulce.

El azúcar, aporta 4 Kcal. por gramo al organismo, algunos sustitutos, son no calóricos, por lo tanto, el aporte calórico del alimento en el cual se utiliza es bajo con relación al producto regular, en casos de individuos con patologías específicas por ejemplo en diabéticos, los endulzantes buscan que su utilización por el organismo no requiera de insulina, es decir, siga una ruta diferente a la del azúcar común o sacarosa.

Entre los edulcorantes más utilizados se encuentran:

SUCRALOSA: es un edulcorante derivado de la sacarosa, es 600 veces más dulce que la sacarosa y permanece estable a altas temperaturas, se encuentra en el mercado con el nombre de Splenda. No calórico.

FRUCTOSA: es un azúcar que se encuentra en las frutas, también se le denomina levulosa. Aporta cuatro calorías pero el tener un poder de dulzor de 1.6 a 1.8 veces mayor que el de la sacarosa o azúcar común, hace que la cantidad necesaria para endulzar, sea mínima.

ASPARTAME o Nutrasweet: de sabor dulce intenso similar a la sacarosa, es 180 a 200 veces mas dulce que la sacarosa, o azúcar común, no deja sabor residual y aporta 4Kcal/g, sin embargo, por su sabor tan intenso, la cantidad a utilizar es mínima. Se obtiene de dos aminoácidos que son derivados de las proteínas.

ACESULFAME K: es una sal de potasio 180 a 200 veces mas dulce que la sacarosa. Es un polvo blanco, cristalino, inodoro. Su sabor dulce es placentero similar a la sacarosa, no deja sabor residual, no es calórico, una de las marcas como se encuentra en el mercado es como: Sunnet.

SACARINA: es entre 300 a 500 veces mas dulce que la sacarosa. Es un producto soluble en agua y estable al calor; fue descubierta en 1879, es un derivado del tolueno. No aporta calorías y es no nutritivo.

La combinación de dos o más edulcorantes, lo hace más dulce, por lo tanto en los productos en los cuales se utilizan, las cantidades son mínimas al igual que su aporte calórico.

SUSTITUTOS DE LA GRASA:

Un gramo de grasa, aporta 9Kcal por gramo. Entre los objetivos de la utilización de sustitutos de la grasa, está el disminuir el aporte calórico, reducir el consumo de grasas y lograr que el alimento en el cual se utiliza, tenga características sensoriales similares al producto original.

Entre los reemplazantes grasos más utilizados se encuentran los siguientes:

SIMPLESSE (obtenido de proteínas): se obtiene a partir de micro partículas de leche y/o proteína de la clara de huevo, azúcar, etc. Es bajo en calorías 1 a 2 Kcal. /g., se digiere como proteína, no resiste las altas temperaturas por eso no se usa en frituras. Usos: Postres, lácteos, sopas.

OLESTRA (derivado de grasa): es elaborado a partir de la modificación de aceite vegetal comestible, ácidos grasos de cadena larga ($\geq 16c$). Esta modificación da como resultado un producto no calórico, resiste altas temperaturas de fritura. Usos: papas, productos horneados, galletería, dulces, helados, snacks.

SALATRIM (derivado de grasas): se obtiene a partir de la modificación de grasas aporta 5 Kcal/g. Usos: chocolates, dulces, productos lácteos, horneados, snack.

Derivados de carbohidratos: gomas, almidones modificados, maltodextrinas; entre otros.

La comprensión tanto de los descriptores como de los sustitutos, permite tomar una decisión consciente sobre el alimento a comprar, ya sea para controlar el peso, disminuir, reducir o evitar el consumo de grasas, azúcares o calorías (light, lite, fat free, low fat o ligero, libre de grasa, bajo en grasa o cualquier otro descriptor).

Es importante agregar que las restricciones o modificaciones del alimento se expresan por porción, así que el consumo de más de una porción incrementa las calorías, el contenido de grasa o el contenido de nutrientes programado.

Conclusiones

En general no se puede decir que el consumo de alimentos light sea bueno o malo; simplemente hay que tener cuidado de lo que se come, leer las etiquetas con atención y, por supuesto, no dejar de ingerir productos naturales. Es decir, lo mejor es tratar de combinar de una manera lógica ambos tipos de alimentos.

La comida light debe hacer parte de un esquema de alimentación controlada y saludable acorde a las necesidades de cada persona.

El consumidor debe tener claro que no se debe sustituir por completo un producto natural por uno light, y que ante todo debe estar alerta con los alimentos ligeros que adquiere en el mercado; es decir, vigilar que pertenezcan a empresas confiables y conocidas, respaldadas por una amplia trayectoria de control de calidad. Y es que más allá del hecho que muchas personas ingieran alimentos ligeros por razones estéticas, existe gran cantidad de personas que lo hace por motivos de salud, como es el caso de los diabéticos.

No se recomienda el consumo de leche descremada en niños de corta edad. Puede introducirse leche semidescremada por necesidades especiales del niño, y en función del resto de alimentos de su alimentación diaria. De hacerlo, debe hacerse preferiblemente con leche semi o descremada enriquecida con vitaminas A y D. y **SIEMPRE** bajo la supervisión de un profesional de la salud y de la nutrición.

Para personas que siguen una dieta baja en grasas, se recomienda el consumo de lácteos descremados, estos no son milagrosos y deben ser acompañados de un adecuado plan de alimentación. Estos productos, que anteriormente eran consumidos exclusivamente por personas que llevaban restricciones en su dieta o que sufrían de diabetes, hipoglucemia o problemas cardiovasculares, hoy hacen parte de la dieta normal de una persona consciente de mantener su peso y de comer productos que le aporten menos calorías y que a la vez se puedan disfrutar.

En las alteraciones de los niveles de grasa en sangre, en el aumento de colesterol, y en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares influyen, además de los hábitos alimentarios, otros factores: predisposición genética y estilo de vida (hábito de fumar, obesidad, sedentarismo,

alto consumo de grasas y un bajo consumo de verduras y frutas), entre otros. En relación con la alimentación, el exceso de peso no puede relacionarse sólo con el consumo de grasa, sino, con un exceso en la ingesta de calorías provenientes de cualquier alimento. La grasa no debe eliminarse por completo de la alimentación diaria, debe consumirse moderadamente.

Con la presencia de los sustitutos de la grasa o de productos "light" o "fat free" en el mercado, se puede reducir el consumo de calorías de la alimentación. Sin embargo, muchas personas consideran que por el hecho de ser "dietéticos" o aportar menos grasa y, por lo tanto, menos calorías, pueden aumentar las cantidades, lo cual no es correcto. Se requiere, entonces, información, leer las etiquetas y tener el convencimiento de que el exceso de calorías, aunque sea a base de productos "light", es inadecuado.

Bibliografía

1. **Vives C. Judith.** Profesora Titular Escuela de Nutrición y Dietética, Conferencia los alimentos Light, Universidad de Antioquia 2004.
2. **Cciar Astiasarán. J. Alfredo Martínez.** Alimentos, composición y propiedades. McGraw-Hill Interamericana. Madrid España 1999.
3. **Krause. Mahan. Arlin.** Nutrición y Dietoterapia, "Lípidos" Octava Edición. Interamericana. McGraw-Hill.
4. **Ludwing D, Peterson K, Gortmarker S.** Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: a prospective observational analysis. The Lancet. Vol 357. February 17, 2001. p. 505-508.
5. **Moreira y Col.** 1992
6. **Fundación grupo Eroski.** Consumer.es/nutrición, 2005
7. **Coronas R.** "Manual práctico de dietética y nutrición". Ed Medica JIMS SL. Barcelona 1.998.
8. **Cervera P, Clapes J, Rigolfos R.** "Alimentación y dietoterapia". Ed McGraw-Hill. Interamericana. Madrid 1999.
9. **Gracey Michael, Kretchmer Norman y Rossi Ettore** Sugar in nutrition. Nestle Workshop series Vol. 25. New Cork.