



## DECLARACIONES NUTRICIONALES RELATIVAS AL CONTENIDO REDUCIDO en una SUSTANCIA o NUTRIENTE o LIGHT

En los países industrializados como el nuestro, determinados nutrientes se consumen en exceso. Este desequilibrio alimentario está asociado a un mayor riesgo de obesidad y de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, tales como (hipertensión arterial, diabetes, enfermedades cardiovasculares...). Los nutrientes que consumidos por encima de las recomendaciones nutricionales se asocian al aumento de padecer estas enfermedades crónicas son principalmente los ácidos grasos saturados y *trans*, los azúcares y la sal<sup>1</sup>.

El mejor camino para reducir la ingesta de estos nutrientes es limitar el consumo de alimentos ricos en ellos, es decir, aumentar el consumo de alimentos frescos frente a aquellos transformados que, en muchos casos, presentan niveles altos de ácidos grasos saturados y *trans*, azúcares y sal.

Como complemento al aumento de alimentos frescos no transformados, se han realizado mejoras en determinados alimentos encaminadas a mejorar la composición de éstos, reduciendo el contenido en determinados nutrientes.

Estos productos podemos identificarlos por la presencia de las declaraciones nutricionales del tipo “contenido reducido en ...” o “Light”



**“Contenido  
reducido de...”**  
(grasas saturadas, azúcares, sal)

**“Light”, “Lite” o  
“Ligero”**  
(nutriente o sustancia)



Fuentes:

1. Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre criterios para incentivar la disminución del contenido de determinados nutrientes en los alimentos transformados, cuya reducción es de interés para la salud pública. Número de referencia: AESAN-2011-008. (OMS, 2003) (EFSA, 2008).