

4. ECONOMÍA Y POLÍTICA

Productos "Light" y pérdida de peso en México: ¿Solución real?

Dr. José Miguel Rocha Sánchez

Medico residente de cuarto año de medicina interna

Hospital general de zona 20 La Margarita

Instituto Mexicano Del Seguro Social (IMSS)

Contacto: jrochas@gmail.com

Palabras clave: Alimentos light; Obesidad; Sobrepeso; Transición nutricional.

La crisis de salud pública en México

México enfrenta una severa crisis de salud pública: una epidemia de sobrepeso y obesidad que afecta a la mayoría de su población. Las cifras más recientes de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2020-2023 son alarmantes: el 37.1% de los adultos mexicanos padece obesidad [1]. Sumado al sobrepeso, se estima que tres de cada cuatro adultos tienen un peso superior al saludable [1]. Esta situación no solo deteriora la calidad de vida, sino que también impone una carga económica devastadora, representando más del 5% del gasto total en salud del país y reduciendo la productividad laboral [2].

Este problema de salud en términos de obesidad es una consecuencia directa de la transición nutricional que ha experimentado México en las últimas décadas. El país ha pasado de una dieta tradicional, basada en alimentos frescos como maíz, frijol y vegetales, a un patrón de consumo dominado por alimentos ultraprocesados con alta densidad energética, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio [3]. Esta transformación no solo ha modificado la dieta, sino también los estilos de vida: la urbanización acelerada ha reducido el tiempo destinado a la preparación de comidas caseras, favoreciendo el consumo de productos industrializados. En este nuevo entorno alimentario, los productos "light" surgieron como una supuesta solución para mitigar los efectos de esta dieta moderna.

El problema comienza en la infancia ya que como se mencionó el estilo de vida ha cambiado drásticamente, influyendo los horarios laborales de los padres, compra de alimentos fáciles de preparar, la oferta escolar, el incremento del tiempo frente a pantallas y videojuegos que han sustituido el juego activo, reduciendo el gasto energético diario. La misma encuesta encontró que el 36.5% de los escolares (5 a 11 años) y el 40.4% de los adolescentes (12 a 19 años) ya presentan sobrepeso u obesidad [1]. Estas cifras anuncian un futuro desafiante, con un alto riesgo de que las nuevas generaciones desarrollen enfermedades crónicas a edades cada vez más tempranas (ver cuadro).

Tabla 1. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en México

Grupo Poblacional	Prevalencia de Sobre peso (%)	Prevalencia de Obesidad (%)	Prevalencia Combinada (%)
Adultos (20+ años)	38.3	36.9	75.2
Hombres Adultos	39.9	33.0	72.9
Mujeres Adultas	35.0	41.0	76.0
Adolescentes (12-19 años)	-	-	40.4
Escolares (5-11 años)	-	-	36.5

Resumen de datos por grupo de edad.

Fuente: Elaboración propia con datos de la ENSANUT 2020-2023 [1].

Promesa “light” y realidad en México

En este contexto, los productos etiquetados como "light" se han popularizado como una aparente solución para controlar el peso. Sin embargo, este término es más una estrategia de marketing que un estándar nutricional. La Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco) ha aclarado que la normativa mexicana no define el término "light", sino que regula declaraciones específicas como "reducido en", que exige una disminución de al menos el 30% de un nutriente en comparación con el producto original [4].

Un estudio de calidad de la Profeco analizó 47 productos "light" y sus contrapartes convencionales, revelando una enorme inconsistencia. Mientras que los refrescos "light" logran una reducción calórica del 100% al usar edulcorantes no calóricos, otros productos apenas ofrecen beneficios. Si bien en el caso de los refrescos se cumple con la normativa vigente en cuanto al etiquetado y la reducción energética declarada, esto no implica que su consumo deba ser promovido ni considerado inocuo. La presencia de edulcorantes artificiales, la ausencia de valor nutricional y su asociación con patrones dietéticos poco saludables hacen que estos productos no deban formar parte del consumo diarios de la población. Por ejemplo, la crema de cacahuate reducida en grasa de una marca conocida solo disminuyó su aporte calórico en un 8%, y una cajeta etiquetada como "sin azúcar" no ofreció ninguna reducción calórica en absoluto [4].

Esta variabilidad demuestra que la etiqueta "light" es una señal poco fiable, generando confusión en el consumidor.

Tabla 2. Reducción calórica en productos "light" seleccionados.

Categoría de Producto	Reducción Calórica (%)	Observaciones Clave de Profeco
Refrescos sin calorías	100%	Reducción total mediante edulcorantes no calóricos.
Leches bajas en grasa	34% - 42%	Reducción consistente y significativa.
Frijoles bajos en grasa	13%	Reducción calórica mínima.
Crema de cacahuete reducida en grasa	8%	Reducción calórica insignificante.
Cajeta sin azúcar	0%	No reduce el aporte calórico; considerado engañoso.

Fuente: Elaboración con datos del estudio de Profeco, 2021 [4].

La ciencia detrás de los ingredientes "light"

Más allá de las calorías, los ingredientes sustitutos pueden tener efectos complejos en el cuerpo. Los edulcorantes no nutritivos son clave en muchos productos "light". Sin embargo, la ciencia sugiere que pueden tener riesgos potenciales a la salud. Investigaciones han demostrado que el consumo de estos edulcorantes puede alterar el microbiota intestinal, lo que a su vez podría inducir intolerancia a la glucosa, un precursor de la diabetes [5]. En otro estudio se demostró que consumir edulcorantes no calóricos se asoció con diarrea y estreñimiento y en pacientes con problemas gastrointestinales demostró que una dieta libre de edulcorantes no calóricos puede disminuir síntomas como dolor abdominal, saciedad precoz o malestar después de comer [6].

Además, estos edulcorantes pueden "engaños" al cerebro. El cuerpo asocia el sabor dulce con la llegada de energía. Al recibir el sabor dulce sin las calorías correspondientes, el sistema de regulación del apetito puede desajustarse, llevando a una posible compensación y a un mayor consumo de alimentos más tarde. Este fenómeno afecta la saciedad y la saciedad [5]. Aunado a ello, el consumo habitual de productos intensamente dulces favorece una alta tolerancia al dulzor, lo que dificulta reconocer sabores dulces de alimentos naturales por ejemplo los presentes en las frutas.

Factores psicológicos y de consumo

La elección de un producto "light" está influenciada por sesgos cognitivos. Uno de los más importantes es el efecto de halo de salud: es la tendencia a pensar que un producto es totalmente saludable por una sola cualidad positiva. Este "halo" puede llevar a subestimar el contenido calórico total y a justificar el consumo de porciones más grandes, anulando cualquier beneficio [7].

Relacionado con esto está la "licencia para comer", donde una persona se permite una indulgencia (como un postre) después de haber hecho una elección "virtuosa" (consumir un producto "light"). Esta lógica compensatoria socava los esfuerzos para mantener un balance energético adecuado [7].

Perspectiva de políticas públicas

Frente a esta problemática, el sistema de salud mexicano ha optado por un enfoque integral. La Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010 establece que el tratamiento del sobrepeso y la obesidad debe ser multidisciplinario, involucrando a médicos, nutriólogos y psicólogos [8].

El paso más transformador ha sido la implementación del etiquetado frontal de advertencia (NOM-051) en 2020 [9]. Este sistema utiliza sellos negros octogonales y leyendas precautorias, que precisamente se emplean bastante en productos light para advertir de forma clara y directa sobre el exceso de calorías, azúcares, grasas y sodio.

Este etiquetado funciona como un antídoto contra el marketing engañoso. Un producto puede ser "light" en grasa, pero si tiene exceso de sodio, los sellos lo revelarán, rompiendo el "halo de salud". Un año después de su implementación, una encuesta mostró que el 74% de los consumidores aprobaba el nuevo sistema de etiquetado frontal como una medida positiva para el cuidado de la salud y que el 64% lo utilizaba como guía de consumo [10]. Además, ha incentivado a la industria a reformular sus productos para hacerlos más saludables [10].

Conclusión

La evidencia es clara, los productos "light" no son una solución eficaz por sí solos para la pérdida de peso en México, ni a la disminución del consumo de productos ultraprocesados. El camino correcto para combatir la obesidad reside en estrategias integrales que aborden tanto el comportamiento individual como el entorno alimentario. Programas como la estrategia NutrIMSS del IMSS, que se centra en la educación nutricional y planes personalizados con alimentos naturales, son un ejemplo de este enfoque [11].

La solución a la crisis de obesidad en México no está en buscar versiones modificadas de productos ultraprocesados, sino en un cambio sistémico. Políticas públicas valientes como

el etiquetado de advertencia, junto con programas educativos y clínicos, son las herramientas fundamentales para empoderar a la población y construir un futuro más saludable.

Recomendaciones Prácticas para el Consumidor

En lugar de buscar soluciones en productos procesados, considera estos hábitos como la verdadera estrategia para un peso saludable:

- Prioriza alimentos frescos y enteros. La base de tu alimentación deben ser frutas, verduras, legumbres, granos integrales y fuentes de proteína magra, no productos empaquetados.
- Lee los sellos, no el marketing. Ignora las leyendas "light", "reducido en" o "saludable" y toma decisiones basándote en los sellos de advertencia negros en la parte frontal del empaque y la tabla de información nutrimental.
- El tamaño de la porción importa. Incluso los alimentos más saludables deben consumirse en porciones adecuadas. Utiliza el Plato del Bien Comer como guía visual.
- El agua simple es tu mejor aliada. La forma más efectiva de reducir calorías líquidas es sustituir refrescos (tanto regulares como "light" o "zero") y jugos por agua, la hidratación adecuada debe realizarse con agua simple como bebida de elección.

Bibliografía

1. Barquera S, Hernández-Barrera L, Oviedo-Solís C, et al. Obesidad en adultos. Salud Pública Mex. 2024;66:414-24.
<https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/15863/12571>
2. OCDE/OMS. El estado de la salud: las Américas 2020: Perfil de México. Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos. 2020.
https://www.oecd.org/es/publications/panorama-de-la-salud-latinoamerica-y-el-caribe-2020_740f9640-es/full-report.html
3. Rivera-Dommarco JA, Colchero MA, et al. The Mexican experience with the industrialized food system and the prevention of obesity and non communicable diseases. Anual Review of Public Health. 2022;43:527-548.
4. Ruiz R. "Light" no significa saludable: fue la conclusión de la Profeco tras estudio de estos 47 productos. Directo al Paladar México; 2021 Feb 24.
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/119117/Estudio_productos_light.pdf
5. Suez J, Korem T, Zeevi D, et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. Nature. 2014;514(7521):181-186.
<https://www.nature.com/articles/nature13793>

6. Mendoza-Martínez VM, Zavala-Solares MR, Espinosa-Flores AJ, et al. Is a non-caloric sweetener-free diet good to treat functional gastrointestinal disorder symptoms? A randomized controlled trial. *Nutrients*. 2022;14(5):1095. doi:10.3390/nu14051095
7. Wansink B, Chandon P. The 'Health Halo' Effect: Don't Judge a Food by Its Muffin Top. *Journal of Consumer Research*. 2007;34(3):323-332.
8. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-008-SSA3-2010, Para el tratamiento integral del sobrepeso y la obesidad. Diario Oficial de la Federación. <https://www.dof.gob.mx/normasOficiales/4127/Salud/Salud.htm>
9. Secretaría de Economía; Secretaría de Salud. MODIFICACIÓN a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Diario Oficial de la Federación. 2020 Mar 27. https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf
10. Instituto Nacional de Salud Pública. A un año del etiquetado frontal de advertencia, 74% de las y los mexicanos lo aprueba y lo considera útil. Comunicado de Prensa. 2021 Nov 16. https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf
11. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS). Con estrategia NutrIMSS, Seguro Social promueve alimentación saludable en derechohabientes. Comunicado de Prensa No. 583/2022. <https://www.imss.gob.mx/prensa/archivo/202211/583>.