

Cartas científicas

Análisis de los sustitutos de comida comercializados de uso habitual en nuestro entorno y su adaptación a la legislación vigente

V. Loria Koken y C. Gómez Candela

Unidad de Nutrición Clínica y Dietética. Hospital Universitario La Paz de Madrid. España.

Los "sustitutos de comida" (SC) son productos empleados para reemplazar una o varias comidas diarias en dietas de bajo valor energético y pueden constituir una opción más frente a una dieta hipocalórica convencional como estrategia para el tratamiento y prevención de la Obesidad.

La composición nutricional de los SC debe ser la adecuada para satisfacer las exigencias diarias de

Forma parte de los llamados "alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso" y están regulados por diferentes normas legislativas vigentes¹⁻³.

En base al estudio realizado por M. Cabanillas y cols., 2009⁴ se realizó un análisis de los treinta y dos sustitutos de comida estudiados y su adaptación a la legislación que los regula.

Tabla I
Composición nutricional de los treinta y dos productos analizados y los valores fijados según la legislación vigente

| | Mínimo | Máximo | Media | Desv. típ. | % | Valores según legislación |
|-------------------|--------|--------|-------|------------|----|---------------------------|
| kcal | 160,9 | 357,3 | 266 | 54 | | 200-400 |
| g proteínas | 7,7 | 23,8 | 17,9 | 3,7 | 26 | 25-50 % |
| g carbohidratos | 15,1 | 40,5 | 30,6 | 5,6 | 45 | |
| g grasas | 2,9 | 16 | 8,8 | 3,1 | 29 | < 30% |
| g fibra | 1,2 | 13 | 4,4 | 2,5 | | |
| % RDA de calcio | 13,1 | 50 | 26,4 | 8,6 | | 30% |
| % RDA de fósforo | 18,8 | 60 | 37,9 | 13,4 | | 30% |
| % RDA de hierro | 23 | 76,6 | 43,3 | 12 | | 30% |
| % RDA de magnesio | 11 | 32,4 | 15,1 | 5,1 | | 30% |
| % RDA de zinc | 23,4 | 56,8 | 34,4 | 8,7 | | 30% |
| % RDA vit A | 21,4 | 56 | 39,3 | 11 | | 30% |
| % RDA vit D | 29,4 | 59,8 | 41,6 | 11,9 | | 30% |
| % RDA vit E | 13,2 | 129,9 | 34,1 | 22,4 | | 30% |
| % RDA vit B6 | 33,8 | 74,3 | 51,4 | 12,5 | | 30% |
| % RDA vit B12 | 13,7 | 41,6 | 25,6 | 9,5 | | 30% |
| % RDA vit C | 15,2 | 145,4 | 39,1 | 41,1 | | 30% |
| % RDA fólico | 10,5 | 48,3 | 21,8 | 7,8 | | 30% |

* % RDA calculado como la media de las RDA para varones y mujeres de 31 a 50 años

nutrientes esenciales o, cuando son pensados para sustituir parte de la dieta diaria deben proporcionar una parte significativa de dichos elementos a las personas a las que aquellos van destinados.

Correspondencia: Viviana Loria Koken.
Unidad de Nutrición Clínica y Dietética.
Hospital Universitario "La Paz".
Paseo de la Castellana, 261.
28046 Madrid.
E-mail: vloria@hotmail.com

Recibido: 13-I-2010.
Aceptado: 4-II-2010.

En cuanto a la distribución global de macronutrientes (valores medios por comida) fueron 26% del VCT en forma de proteínas, un 45% de carbohidratos y una media del 29% como grasas, con un aporte medio de fibra de 4,45 gramos por comida y un aporte energético medio de 266 kcal/comida. Todos estos valores medios pueden considerarse adaptados a la legislación, sin embargo, si tenemos en cuenta los valores máximos y mínimos obtenidos puede observarse una gran variabilidad y que varios de los analizados no se adaptan a dichas normas. Respecto a los micronutrientes, aunque también existen marcadas diferen-

cias entre los productos (máximos y mínimos), se supera el aporte medio global establecido del 30% de las RDA por comida sobretodo para el hierro y las vitaminas B1, B6 y D. Sin embargo para otros micronutrientes como el calcio, el magnesio, el ácido fólico y la vitamina B12 y no llega a alcanzarse el 30% de las RDA (tabla I).

Los planes de sustitución parcial de comidas son una opción más a tener en cuenta en el tratamiento de la obesidad, especialmente por tratarse de dietas de más fácil comprensión y manejo y con más altas tasas de seguimiento a largo plazo. Al analizar un grupo de sustitutos de comida comercializados de uso habitual en nuestro entorno y su adaptación a la legislación vigente, si bien en la mayor parte de los productos se cumple con la misma tanto en el caso del valor energético como en el aporte de micronutrientes, no siempre es

así, por lo que resultará fundamental tenerlo en cuenta a la hora de realizar su recomendación.

Referencias

1. Directiva 96/8/CE de la comisión de 26 de febrero de 1996 relativa a los alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso.
2. Directiva 2007/29/CE de la comisión de 30 de mayo de 2007 por la que se modifica la Directiva 96/8/CE relativa a los alimentos destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso.
3. Real Decreto 1430/1997, de 15 de septiembre, por el que se aprueba la reglamentación técnico-sanitaria específica de los productos alimenticios destinados a ser utilizados en dietas de bajo valor energético para reducción de peso.
4. M. Cabanillas, E. Moya Chimenti, C. González Candela, V. Loria Kohen, C. Dassen y T. Lajo. Características y utilidad de los sustitutos de la comida: análisis de los productos comercializados de uso habitual en nuestro entorno. *Nutr Hosp* 2009; 24 (5): 535-42.