

---

Alumna: Anna Montalà Nolla

Tutora: Iris Gual Figuerola

---

# L'altra cara dels productes *light*

---

## Presentació

En els darrers anys, l'interès per portar una vida saludable ha anat en augment. Tot i això, molts productes perjudicials per a la salut han incrementat les seves vendes. Això és degut a l'estil de vida frenètic que duu la població: la vida d'una persona es basa en una llarga jornada laboral que deixa poc temps per al descans.

Aquests pocs moments lliures són destinats a aquelles coses que, o bé permeten desconnectar, o bé no suposen cap esforç. És en aquest moment on entren els productes processats, ja que són barats, fàcils de preparar i molt apetitosos. Per poder dur a terme aquest nou estil de vida, molts dels consumidors opten per una opció més saludable, a parer seu, dels productes estàndard que consumeixen dia a dia, els denominats productes *light*. Aquests contenen, almenys, un 30 % menys de la seva aportació calòrica normal.

L'elecció d'aquest tema, doncs, sorgeix de la curiositat per saber la veritable funció d'aquests productes, en concret, la dels iogurts amb 0 % de matèria grassa, ja que el seu consum ha anat augmentant en els darrers anys i són utilitzats sovint en el dia a dia de moltes persones.

---



---

## Metodologia

L'objectiu principal de la present investigació és poder respondre les preguntes: «Són els productes *light* més saludables que els estàndard?» i «Per quin motiu els consumidors compren productes *light*?».

Per tal d'assolir aquest principal objectiu, el treball s'ha dividit en la realització de quatre objectius específics:

- Recerca d'informació sobre aquests productes
- Comparació dels productes *light* amb els seus productes de referència
- Valoració d'un expert en nutrició
- Valoració dels consumidors

En primer lloc, s'ha dut a terme una recerca bibliogràfica extensa sobre les necessitats nutritives de les persones per edats i gèneres, així com els problemes que poden sorgir deguts a un consum deficient de nutrients.

A més a més, també s'ha buscat informació sobre els productes *light*, per poder saber realment què són, a més a més de saber el motiu pel qual van aparèixer i la normativa vigent pel que fa al seu etiquetatge. També ha sigut imprescindible analitzar els tractaments que han patit aquests productes per tal de modificar el seu contingut nutricional, com també entendre les diferències que hi ha entre els productes estàndard i els *light*.

Després, per dur a terme el segon objectiu, s'han recollit diferents dades en tres supermercats diferents, i s'han analitzat a través de diverses taules, mitjançant la informació nutricional que es troba en l'etiquetatge.

Per complir el tercer objectiu, s'ha entrevistat una nutricionista especialitzada en dietètica per tal de conèixer la seva valoració sobre aquests productes i confirmar la informació que s'havia trobat en la recerca del treball.

Finalment, l'últim objectiu s'ha basat a fer un petit sondeig, enfocat a consumidors de més de 16 anys, on s'han realitzat diverses preguntes per tal de conèixer la seva opinió i el consum que fan d'aquests productes.

## Conclusions

La realització d'aquest treball ha permès l'anàlisi profunda dels productes *light* i les seves característiques globals, així com conèixer el principal motiu pel qual els consumidors escullen aquest tipus de productes.

Després d'haver cercat informació sobre les necessitats nutritives de les persones, els problemes que poden sorgir pel consum deficient de nutrients i, en més profunditat, sobre els productes *light* i la normativa vigent; i, a més a més, d'haver elaborat una anàlisi comparativa de l'etiquetatge entre aquests productes i els estàndard i haver realitzat una entrevista a una dietista-nutricionista i un sondeig a possibles consumidors d'aquest tipus de productes, s'han pogut confirmar les hipòtesis principals que s'havien plantejat a l'inici del treball.

---

---

Així doncs, es pot afirmar que els productes *light* no són més saludables que els estàndard. Gràcies a les respostes dels possibles consumidors d'aquest tipus de productes, la segona hipòtesi plantejada també es confirma, ja que la majoria dels consumidors ho fan per tal de mantenir un estil de vida més saludable.

### **Bibliografia i bibliografia web**

- Ríos, Carlos. *Menja menjar real*. Barcelona: Editorial Planeta, 2019. - XTEC. *Les necessitats alimentàries*. <<http://www.xtec.cat/ieslabisbal/salut/Lesnecaliment.htm>> [Consulta: 13 de juliol 2020] - GENCAT. *Manual d'activitat física en atenció primària*. <[http://ics.gencat.cat/web/content/documents/assistencia/protocols/manual\\_activitat\\_fisica.pdf](http://ics.gencat.cat/web/content/documents/assistencia/protocols/manual_activitat_fisica.pdf)> [Consulta: 13 de juliol 2020] - GENCAT. *Canal salut, què entenem per activitat física*. <[https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat\\_fisica/que-entenem-per-activitat-fisica/](https://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/que-entenem-per-activitat-fisica/)> [Consulta: 13 de juliol 2020] - FAO. *Necesidades nutricionales*. <<http://www.fao.org/3/am401s/am401s03.pdf>> [Consulta: 13 de juliol 2020] - Hospital Sant Joan de Déu. *Requerimientos nutricionales*. <<https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/etiquetas/requerimientos-nutricionales>> [Consulta: 14 de juliol 2020] - VITALIA. *Nutrición*. <<https://vitalia.es/bibliosalud/nutricion/que-es>> [Consulta: 14 de juliol 2020] - Significados. *Significado de nutrición*. <<https://www.significados.com/nutricion/>> [Consulta: 21 de juliol 2020] - WIKIPEDIA. *Nutrició*. <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Nutrició>> [Consulta: 21 de juliol de 2020] - RECERCAT. *Els hàbits alimentaris dels joves* <<https://recercat.cat/bitstream/id/6223/2006PJ00114.pdf>> [Consulta: 21 de juliol de 2020] - SLIDESHARE. *La nutrició*. <<https://www.slideshare.net/Reznos10/la-nutrici-i-lalimentaci>> [Consulta: 21 de juliol de 2020] - TURRIS. *Els productes light aprimen*. <<https://turris.es/els-productes-light-aprimen/>> [Consulta: 22 de juliol de 2020] - Asociación Diabetes Madrid. *Qué son los productos light*. <<https://diabetesmadrid.org/que-son-los-productos-light-que-significa-que-un-producto-sea-light/>> [Consulta: 22 de juliol de 2020] - CONSUMER. *El que no saps dels productes light*. <<https://www.consumer.es/ca/alimentacion-ca/el-que-no-saps-dels-productes-light.html>> [Consulta: 22 de juliol de 2020] - CONSUMER. *Seguridad alimentaria, Normativa, legal, La legalidad de los alimentos light*. <<https://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/la-legalidad-de-los-alimentos-light.html>> [Consulta: 22 de juliol de 2020] - Coordinadora d'usuaris de la Sanitat, Salut, Consum i Alimentació. *Aliments lights*. <<http://www.cus-usuaris.org/ambits-actuacio/ref/aliments-lights>> [Consulta: 28 de juliol de 2020] - NACIÓ DIGITAL. *L'engany dels productes light*. <<https://www.naciodigital.cat/cupatges/noticia/3528/engany/dels/productes/light>> [Consulta: 28 de juliol de 2020] - DIETNUTSALUT. *Els aliments light*. <<https://www.dietnutsalut.com/blog/els-aliments-light>> [Consulta: 28 de juliol de 2020] - HOLA. *Productos light*. <<https://blog.hola.com/farmaciameritxell/2013/05/productos-light-que-son-en-realidad>>

---

---

html> [Consulta: 12 d'agost de 2020] – EL DIARIO. *El peligro de las dietas a base de productos light o bajos en grasa*. <[https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/peligro-dietas-productos-light-grasas\\_1\\_2795133.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/peligro-dietas-productos-light-grasas_1_2795133.html)> [Consulta: 12 d'agost de 2020] – EL PAÍS. *El comidista, el engaño de los productos light*. <[https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/peligro-dietas-productos-light-grasas\\_1\\_2795133.html](https://www.eldiario.es/consumoclaro/cuidarse/peligro-dietas-productos-light-grasas_1_2795133.html)> [Consulta: 12 d'agost de 2020] – EL PAÍS. *El comidista, desnatados y “sin lactosa”: ni adelgazan ni son mas sanos*. <[https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/07/06/articulo/1530877789\\_797395.html](https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2018/07/06/articulo/1530877789_797395.html)> [Consulta: 12 d'agost de 2020] – GENCAT. *Canal salut, petits canvis per menjar millor*. <[https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio\\_salut/alimentacio\\_saludable/02Publicacions/pub\\_alim\\_salu\\_tothom/Petits-canvis/petits\\_canvis\\_la\\_guia.pdf](https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/alimentacio_saludable/02Publicacions/pub_alim_salu_tothom/Petits-canvis/petits_canvis_la_guia.pdf)> [Consulta: 12 d'agost de 2020] – CONDIS. *Alimentos light: tipus y recomendaciones*. <<https://condislife.com/2017/06/16/alimentosligh-tipos-y-recomendaciones>> [Consulta: 22 d'agost de 2020]

---