

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO  
Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS  
Escola de Nutrição – EN  
Departamento de Tecnologia de Alimentos – DTA  
PPGAN – Programa de Pós-graduação em Alimentos e Nutrição

# Diet X Light

Mestranda: Mariana Fernandes de Almeida



# DIET X LIGHT





Restrição de nutrientes:  
carboidratos, proteínas,  
gorduras, sódio e  
açúcares

Redução de 25% de  
algum ingrediente  
comparando com a  
versão tradicional



# Diet

- ✓ Legislação para Alimentos Para Fins Especiais
- ✓ Elaborados para atender pessoas com restrições dietéticas específicas como diabetes, hipertensão, alergia alimentar, sem finalidade de baixo valor calórico
- ✓ Isenção de ingredientes como: açúcar, gordura, proteína, sódio, glúten.
- ✓ Substituição dos ingredientes por outros tão ou mais calóricos quanto e/ou menos saudáveis.



# Diet

## Adoçantes comuns:

- Sacarose
- Glucose
- Frutose
- Açúcar invertido
- Xarope de glucose
- Melado
- Mel

## Edulcorantes permitidos por lei:

- Acesulfame K
- Aspartame (artificial)
- Ciclamato (artificial)
- Estevisídeo (natural)
- Isomalte ou isomaltitol
- Lactitol
- Manitol (natural)
- Maltitol ou xarope de maltitol
- Sacarina (artificial)
- Sorbitol
- Sucralose
- Xilitol





## DIET LÍNGUA DE GATO DIET - 85G

### LÍNGUA DE GATO DIET FINESSE CHOCOLATE AO LEITE PARA DIETAS DE INGESTÃO CONTROLADA DE AÇÚCARES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

Pasta de cacau, leite em pó, manteiga de cacau, maltitol (edulcorante), sucralose (edulcorante), acessulfame de potássio (edulcorante), lecitina de soja (emulsificante) e aromatizante. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Diabéticos: contém sacarose e frutose, naturalmente presentes na pasta de cacau e lactose, naturalmente presente no leite. Este produto pode ter efeito laxativo.

Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico.

Não é indicado para regime de emagrecimento.

Alimento não reduzido de valor energético.

Pode conter traços de amendoim, castanhas e avelã.

Conservar em local fresco, seco e inodoro.

A validade mencionada refere-se ao produto ainda fechado, desde que, conservado adequadamente.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE LÍNGUA DE GATO DIET FINESSE CHOCOLATE AO LEITE PARA DIETAS DE INGESTÃO CONTROLADA DE AÇÚCARES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR Porção 25g (4 unidades)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor energético	128 kcal = 539 kJ	6%
Carboidratos, sendo:	12 g, dos quais:	4%
- Polióis	5,2 g	**
- Açúcares***	6,2 g	**
Proteínas	1,9 g	3%
Gorduras totais	9,6 g	17%
Gorduras saturadas	6,1 g	28%
Fibra alimentar	0,7 g	3%
Sódio	23 mg	1%

\* %Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor diário não estabelecido.

## CLÁSSICOS LÍNGUA DE GATO - 85G

### LÍNGUA DE GATO DE CHOCOLATE AO LEITE

Açúcar, pasta de cacau, leite em pó, manteiga de cacau, lecitina de soja (emulsificante) e aromatizante. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Pode conter traços de amendoim, castanhas e avelã.

Conservar em local seco, fresco e inodoro.

A validade mencionada refere-se ao produto ainda fechado, desde que, conservado adequadamente.



#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE LÍNGUA DE GATO DE CHOCOLATE AO LEITE Porção 25 g (aprox. 4 unidades)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	144 kcal = 604 kJ	7%
Carboidratos	13 g	4%
Proteínas	1,8 g	2%
Gorduras Totais	9,6 g	17%
Gorduras Saturadas	5,8 g	26%
Cálcio	57 mg	6%
Sódio	26 mg	1%

\* %Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor diário não estabelecido.



## DIET LÍNGUA DE GATO DIET - 85G

### LÍNGUA DE GATO DIET FINESSE CHOCOLATE AO LEITE PARA DIETAS DE INGESTÃO CONTROLADA DE AÇÚCARES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR

Pasta de cacau, leite em pó, manteiga de cacau, maltitol (edulcorante), sucralose (edulcorante), acessulfame de potássio (edulcorante), lecitina de soja (emulsificante) e aromatizante. NÃO CONTÉM GLÚTEN.

Diabéticos: contém sacarose e frutose, naturalmente presentes na pasta de cacau e lactose, naturalmente presente no leite. Este produto pode ter efeito laxativo.

Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico.

Não é indicado para regime de emagrecimento.

Alimento não reduzido de valor energético.

Pode conter traços de amendoim, castanhas e avelã.

Conservar em local fresco, seco e inodoro.

A validade mencionada refere-se ao produto ainda fechado, desde que, conservado adequadamente.

#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE LÍNGUA DE GATO DIET FINESSE CHOCOLATE AO LEITE PARA DIETAS DE INGESTÃO CONTROLADA DE AÇÚCARES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR Porção 25g (4 unidades)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor energético	128 kcal = 539 kJ	6%
Carboidratos, sendo:	12 g, dos quais:	4%
- Polióis	5,2 g	**
- Açúcares***	6,2 g	**
Proteínas	1,9 g	3%
Gorduras totais	9,6 g	17%
Gorduras saturadas	6,1 g	28%
Fibra alimentar	0,7 g	3%
Sódio	23 mg	1%

\* %Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor diário não estabelecido.

Por: R\$ 23,50

Home | Produtos | Clássicos

## CLÁSSICOS LÍNGUA DE GATO - 85G

### LÍNGUA DE GATO DE CHOCOLATE AO LEITE

Açúcar, pasta de cacau, leite em pó, manteiga de cacau, lecitina de soja (emulsificante) e aromatizante. **NÃO CONTÉM GLÚTEN.**

Pode conter traços de amendoim, castanhas e avelã.

Conservar em local seco, fresco e inodoro.

A validade mencionada refere-se ao produto ainda fechado, desde que, conservado adequadamente.



#### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL DE LÍNGUA DE GATO DE CHOCOLATE AO LEITE Porção 25 g (aprox. 4 unidades)

	Quantidade por porção	%VD(*)
Valor Energético	144 kcal = 604 kJ	7%
Carboidratos	13 g	4%
Proteínas	1,8 g	2%
Gorduras Totais	9,6 g	17%
Gorduras Saturadas	5,8 g	26%
Cálcio	57 mg	6%
Sódio	26 mg	1%

\* %Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\* Valor diário não estabelecido.

Por: R\$ 18,90



# Light

- ✓ Valor energético: redução mínima de 25% no valor energético;
- ✓ Açúcares: redução mínima de 25% no conteúdo de açúcares e o valor absoluto da diferença deve ser de no mínimo 5g de açúcares
- ✓ Gorduras Totais: redução mínima de 25% no conteúdo de gorduras totais;
- ✓ Gorduras Saturadas: redução mínima de 25% no conteúdo de gorduras saturadas e; a redução não deve resultar em um aumento das quantidades de ácidos graxos trans e; a energia proveniente de gorduras saturadas não representa mais de 10% do valor energético total do alimento



# Light

- ✓ Colesterol: redução mínima de 25% no conteúdo de colesterol e, o alimento atende às condições estabelecidas para o atributo “baixo em gorduras saturadas”;
- ✓ Sódio: redução mínima de 25% no conteúdo de sódio;









Redução de 33,33%



## Ingredientes

Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, glúten, sal, fermento biológico e conservador propionato de cálcio. **CONTÉM GLÚTEN**

## Ingredientes

Ingredientes: Farinha de trigo enriquecida com ferro e ácido fólico, açúcar, glúten, sal, óleo de soja, fermento biológico e conservador propionato de cálcio. **CONTÉM GLÚTEN**

Informações Nutricionais	Quantidade por porção PORÇÃO DE 50 G (2,5 FATIAS)	%VD(*)
Valor Energético	119 kcal = 498 kJ	6
Carboidratos	23 g, dos quais:	8
Açúcares	1,4 g	**
Proteínas	5,5 g	7
Gorduras Totais	0,6 g, das quais:	1
Gorduras Saturadas	0,2 g	1
Gorduras Trans	0 g	**
Gorduras Monoinsaturadas	0,1 g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,3 g	**
Colesterol	0 mg	0
Fibra Alimentar	1,4 g	6
Sódio	216 mg	9

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido

Informações Nutricionais	Quantidade por porção 50 G (2 FATIAS)	%VD(*)
Valor Energético	126 kcal = 527 kJ	6
Carboidratos	25g	8
Proteínas	4,6g	6
Gorduras Totais	0,9g das quais:	2
Gorduras Saturadas	0,2g	1
Gorduras Trans	0g	**
Gorduras Monoinsaturadas	0,3g	**
Gorduras Poliinsaturadas	0,5g	**
Colesterol	0mg	0
Fibra Alimentar	1,4g	6
Sódio	224mg	9

(\*) % Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\* VD não estabelecido







## Ingredientes:

Farinha de trigo rica com ferro e ácido fólico, açúcar, amido de milho, gordura vegetal, açúcar invertido, leite em pó, malte, sal, fermentos químicos: bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e fosfato monocalcico, emulsificante: lecitina de soja e aromatizantes. **CONTÉM GLÚTEN.**

## Informações Nutricionais

Porção 30 g (7 unidades):

MAIZENA		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	134 kcal = 563 kJ	7%
Carboidratos, dos quais açúcares	21 g 9 g	3%
Proteínas	2,3 g	3%
Gorduras totais	4,3 g	8%
Gorduras saturadas	1,9 g	8%
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	0,7 g	3%
Sódio	102 mg	4%

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\*% VD não estabelecido.



## Ingredientes:

Farinha de trigo rica com ferro e ácido fólico, amido de milho, gordura vegetal, maltodextrina, açúcar, açúcar invertido, leite em pó, malte, sal, fermentos químicos: bicarbonato de sódio, bicarbonato de amônio e fosfato monocalcico, emulsificante: lecitina de soja e aromatizantes. **CONTÉM GLÚTEN.**

## Informações Nutricionais

Porção 30 g (7 unidades):

MAIZENA LIGHT		
Quantidade por porção		%VD(*)
Valor energético	132 kcal = 556 kJ	7%
Carboidratos, dos quais açúcares	21 g 4,0 g	1%
Proteínas	2,2 g	3%
Gorduras totais	4,3 g	8%
Gorduras saturadas	1,9 g	8%
Gorduras trans	0 g	**
Fibra alimentar	0,7 g	3%
Sódio	102 mg	4%

\*% Valores Diários com base em uma dieta de 2.000 kcal ou 8.400 kJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores, dependendo de suas necessidades energéticas.

\*\*% VD não estabelecido.

REDUÇÃO DE 25% DE AÇÚCARES EM RELAÇÃO AO BISCOITO DOCE MAIZENA PIRAQUÊ.







Creme de leite, soro de leite, caseinato de cálcio, água, sal, cloreto de cálcio, fermentos lácteos, enzima protease, estabilizantes polifosfato de sódio e difosfato de sódio, conservante sorbato de potássio. Não Contém Glúten.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: de 30g (1 colher de sopa)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	82kcal=344kj	4%
Carboidratos	0g	0%
Fibra Alimentar	0g	0%
Proteínas	3,1g	4%
Gorduras totais	7,5g	14%
Gorduras saturadas	4,8g	22%
Gorduras trans	Não contém	(**)
Sódio	140mg	6%

Nota: \*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido .



Leite padronizado reconstituído, creme de leite, soro de leite, caseinato de cálcio, água, sal, cloreto de cálcio, fermentos lácteos, enzima protease, estabilizantes polifosfato de sódio e difosfato de sódio, conservante sorbato de potássio. Não Contém Glúten.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porção: de 50g (2 colheres de sopa)

Quantidade por porção		% VD (*)
Valor Energético	91kcal=382kj	5% (*)
Carboidratos	1,5g, dos quais:	1%
Fibra Alimentar	0g	0%
Proteínas	6,6g	9%
Gorduras totais	6,5g	12%
Gorduras saturadas	4,1g	19%
Gorduras trans	Não contém	(**)
Gorduras Monoinsaturadas	1,9g	(**)
Gorduras Poliinsaturadas	0g	(**)
Sódio	258mg	11%
Colesterol	20mg	7%

Nota: \*Valores diários de referência com base em uma dieta de 2.000 Kcal ou 8.400KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. \*\*VD não estabelecido. O requeijão light Nestlé Apresenta por 100g de produto, 33% de redução em calorias e 48% de redução em gorduras, quando comparado ao requeijão tradicional



# Obrigada

Facebook/[nutricionistamarianaalmeida](https://www.facebook.com/nutricionistamarianaalmeida)

E-mail: [nutri.mfalmeida@gmail.com](mailto:nutri.mfalmeida@gmail.com)

Instagram: [nutrimarialmeida](https://www.instagram.com/nutrimarialmeida)