



Qual a diferença entre eles?

Uma grande variedade de **produtos light e diet** ganham destaque em propagandas e nos mercados, levando os consumidores a enxergarem tais alimentos como a solução para alcançar a perda de peso desejada ou para compor uma alimentação mais saudável.

Mas será que você está usando estes alimentos da forma correta?

Light

1, 2, 3

O que são alimentos light?

Light (leve, em inglês) - expressão usada como informação nutricional complementar (INC) de um alimento.

São aqueles produtos com teor reduzido de, no mínimo, 25% de algum componente como sódio (sal), açúcares, gorduras ou colesterol e até mesmo redução calórica.

Ou seja, a expressão *light* nas embalagens dos alimentos não necessariamente significa que o produto é reduzido em gorduras.

REDUÇÃO

CALORIAS

AÇÚCARES

OUTROS NUTRIENTES

GORDURAS

SÓDIO

Fique atento à tabela de informação nutricional!

LIGHT

Por outro lado, os produtos *light* podem ter uma quantidade maior de adoçantes e outros aditivos alimentares para tentar imitar o produto original.

O rótulo de um produto com a alegação "*light* ou reduzido" deve informar a diferença em percentual (%), fração ou valor absoluto no valor energético ou conteúdo dos nutrientes entre os alimentos comparados. Assim, um produto não pode ter somente a expressão "*light*" no seu rótulo. Deve apresentar o termo "*light*" seguido da informação de quanto foi a redução e sobre qual nutriente a informação se refere. Ex: *Light* – 30% menos açúcares; Reduzido em sódio – 28% menos sódio.

O que são alimentos diet?

Diet (dieta, em inglês) - **expressão usada em alimentos para fins especiais.**

São aqueles produtos que têm em sua composição a **ausência total de algum ingrediente em particular**, como açúcar, gordura ou sódio, com o objetivo de saúde, por conta de uma condição fisiológica e de saúde específica. O produto é usado, por exemplo, por diabéticos, quando não contêm açúcar.

No entanto, quando há redução ou ausência de algum ingrediente, para manter o produto com sua característica original, é adicionado outro elemento, como adoçante ou edulcorante ou gordura. Fique atento à tabela de informação nutricional.

Diet

1,4



Nem todos os alimentos *diet* apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, podem não ser adequados para pessoas que querem emagrecer.

Exemplo:

No chocolate *diet*, o açúcar é retirado, mas para manter as características, o produto leva edulcorante (adoçante) e gordura para manter o sabor agradável. Um produto assim pode ser até mais calórico que um chocolate convencional.



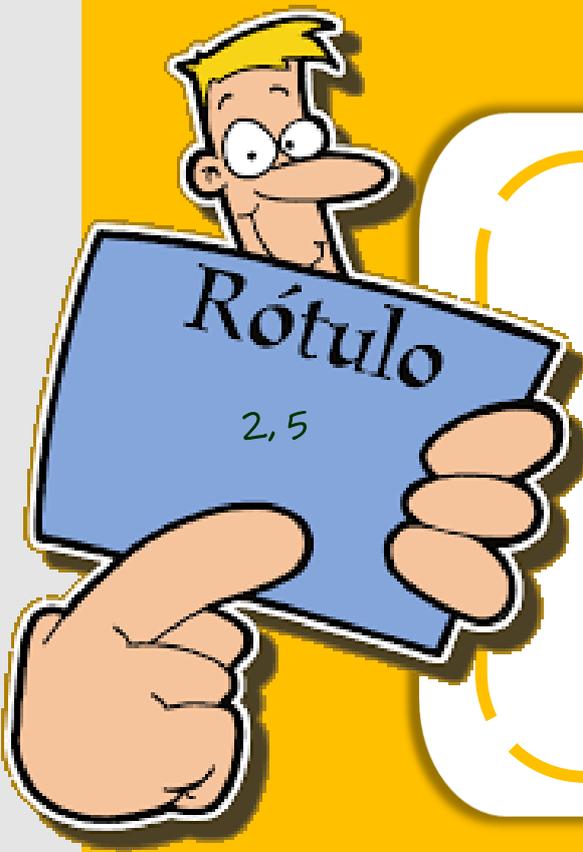
Para não esquecer

DIET

Alimentos diet não possuem determinado nutriente, como açúcar, proteína ou gorduras.

LIGHT

Alimentos light possuem uma redução de pelo menos 25% em açúcar, gordura ou sódio em relação ao produto original



Para identificar se o alimento *diet* está mesmo sem açúcar, observe no rótulo principal se está escrito “**sem adição de açúcar**” ou “**zero açúcar**”.

Caso não encontre essa informação de forma fácil na frente do rótulo, procure nos ingredientes. O açúcar pode ter vários nomes como sacarose, glicose ou dextrose, açúcar invertido, açúcar demerara, açúcar mascavo.

E se observar a palavra edulcorante na lista de ingredientes, quer dizer que foi adicionado adoçante nesse produto. *Exemplos: edulcorante aspartame, sucralose, acessulfame K, stevia, xilitol, eritritol.*

Lembre-se:



- As informações nutricionais complementares (**light em...**, **não contém...**, **sem adição de...**) são **opcionais** no rótulo dos alimentos embalados, ou seja, o fabricante pode ou não utilizar esse tipo de alegação, mas **a tabela de informação nutricional é obrigatória** no rótulo.
- Todos os ingredientes utilizados em um alimento devem ser declarados no rótulo nutricional na lista de ingredientes.
- Os portadores de enfermidades (diabetes mellitus, pressão alta, colesterol alto, triglicérido alto, doença celíaca, etc) devem ler atentamente os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para verificar a presença de determinado ingrediente ou nutriente que não deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade.



Ultra- processados?

1,3

Todas as modificações nos produtos para que eles se tornem *light* e *diet* geralmente são feitas no ambiente da indústria, ou seja, trata-se de produtos ultraprocessados. É claro que alguns são apenas processados, como por exemplo frutas em calda *diet*, que não têm o açúcar adicionado, mas ainda assim devem ser consumidos com cautela.

Alimentos ultraprocessados devem ser evitados, pois sua composição está ligada ao **excesso de aditivos indesejáveis** que favorecem doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer; além de geralmente apresentarem baixos teores de fibras, vitaminas, minerais e outras substâncias com

Você sabia que muitos produtos *light* e *diet* são ultraprocessados?

atividade biológica presentes em alimentos naturais.

O consumo de produtos *light* e *diet* deve preferencialmente ser indicado por um profissional de saúde.

O ideal, de acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, do Ministério da Saúde, é **ter à mesa mais produtos *in natura* e minimamente processados**, evitando os ultraprocessados. (Veja o [Boletim SETAN nº 02/2020](#)).



Os produtos *diet* ou *light* são desenvolvidos para atender pessoas que realmente têm alguma restrição alimentar.

Para os demais consumidores, que buscam um peso corporal mais adequado e uma alimentação mais saudável, a saída é apostar em frutas, legumes, verduras, grãos integrais.

Busque sempre uma alimentação mais colorida, natural, variada e com menos açúcar, sal e gordura.



Fique atento!



Portadores de doença

É indispensável ler os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes para verificar a presença daquele ingrediente ou nutriente que não se deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade.

Pressão alta

Atenção ao **conteúdo de sódio** descrito na informação nutricional. Os produtos *light* em sódio apresentam baixo ou reduzido teor.

Devem ser evitados produtos que contenham sacarina e ciclamato de sódio, que, embora sejam adoçantes, são substâncias que contêm sódio.

Diabetes Mellitus

Atenção aos alimentos com **açúcares** em sua composição, em especial à seguinte advertência: **“Diabéticos: contém (glicose e/ou frutose e/ou sacarose)”**. Caso contenham esses açúcares, não consuma.

Colesterol alto

A escolha de alimentos deve ser baseada no **conteúdo de gorduras totais, gorduras saturadas e trans**.

Os produtos para dietas com restrição de gorduras (*diet*) só podem conter 0,5g de gordura em 100g do produto. Os produtos com baixo teor de colesterol (*light*) podem apresentar no máximo 20mg de colesterol em sólidos e 10mg em líquidos, em 100g ou 100mL do produto.

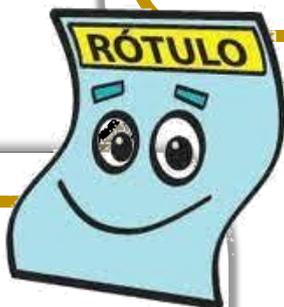
Triglicerídeos alto

Preferir **alimentos reduzidos em gorduras e açúcares**. Os alimentos *diet* e *light* podem ser consumidos, entretanto, deve-se observar os ingredientes contidos no rótulo.

Por exemplo: alimentos *diet* em açúcar não contém este ingrediente, já que são alimentos para fins especiais, elaborados para pessoas com restrição na ingestão de açúcares. Em compensação, podem apresentar ingredientes com maiores teores de gorduras, quando comparado ao alimento convencional e, por isto, deve ser consumido com moderação.

Doença Celíaca

Atenção à lista de ingredientes dos alimentos que contêm em sua composição **trigo, aveia, cevada e centeio e seus derivados**. No rótulo desses alimentos, próximo à lista de ingredientes, deve conter a advertência: **“Contém Glúten”**. Para os alimentos que não contêm trigo, aveia, cevada e centeio na sua composição a advertência que deve constar no rótulo é: **“Não contém Glúten”**.





Até o próximo!

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro - UNIRIO

Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis - PRAE

Setor de Alimentação e Nutrição - SETAN

Equipe organizadora: Nutricionistas

Lidia Araújo

Lidiane Pessoa

Luciana Cardoso

Priscila Maia

Contato: nutricao.prae@unirio.br



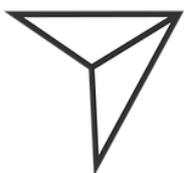
Gostou do boletim?



Curta! Vamos adorar saber
que você gostou.



Salve para ler depois!



Compartilhe essa informação!



Nos conte o que achou! Sugestões para
outros boletins são muito bem vindas.