

Diet Light

ENTENDA A DIFERENÇA



PARA MAIS INFORMAÇÕES

Acesse nossos sites:

www.abiadsa.org.br ou www.abiadsa.com.br

REALIZAÇÃO

abiadsa
Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos Dietéticos,
para o Fim Especial de Suplementos Alimentares



APOIO



Diet Light

ENTENDA A DIFERENÇA

light alimentos
gorduras rótulos
nutrientes açúcar sal
dieta calorias

Diet Light

ENTENDA A DIFERENÇA



Cada vez mais, encontramos produtos com características diversas nas prateleiras do supermercado: "ISENTO DE AÇÚCAR"; "SEM SÓDIO"; "TEOR REDUZIDO DE GORDURAS" etc. Essas informações precisam estar dispostas de forma clara e legível para nós consumidores.

A Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) é o órgão do governo responsável por várias regras de rotulagem contidas nos alimentos industrializados que consumimos, e regulamentou os termos "Diet" e "Light" para facilitar e ajudar na identificação de diferentes tipos de alimentos.

Esta cartilha tem como objetivo esclarecer as informações relacionadas às expressões "DIET" e "LIGHT" utilizadas nos rótulos dos produtos alimentícios.

De maneira geral podemos diferenciar os alimentos DIET e LIGHT da seguinte forma:

DIET

São alimentos adequados para utilização em dietas diferenciadas ou opcionais, normalmente com restrição do nutriente que não se pode ingerir. A expressão DIET pode ser utilizada também para alimentos sem adição de açúcar e para controle de peso.

LIGHT

São alimentos cujo valor energético (calorias) ou conteúdo de algum nutriente (açúcares, gorduras, sódio, etc) é baixo ou reduzido em pelo menos 25%, quando comparado ao produto na sua apresentação normal.

ATENÇÃO AOS RÓTULOS



Os rótulos são a maior fonte de informação quanto à composição, qualidade e características dos alimentos e auxiliam para uma escolha certa e adequada na hora da compra. Ler a tabela nutricional e as informações nutricionais do rótulo é muito importante! Assim você vai saber, por exemplo, quais as quantidades de calorias e nutrientes (gorduras, carboidratos, proteínas, etc) presentes na porção do alimento a ser consumido. Para identificar e diferenciar os alimentos diet e light leia-os sempre. Seguem abaixo algumas dicas na hora de escolher seu produto.

EXEMPLOS

DIET	Balas sem açúcares e Capuccino sem adição de açúcares
	Geléia sem adição de açúcares
	Sal hipossódico (até 20% do sódio presente no sal convencional)
LIGHT	Bolo light - com teor reduzido de açúcares
	Sal light - com teor reduzido de sódio
	Margarina light - com teor reduzido de gordura



PERGUNTE AO MÉDICO E/OU NUTRICIONISTA

- DIET é um produto somente "sem açúcar"?**
Não necessariamente. O produto DIET tem, na maioria das vezes, restrição de algum nutriente seja esse carboidrato (açúcares, gordura, proteína, sódio ou outros).
- Qual a diferença entre o alimento DIET sem açúcares e o alimento DIET sem adição de açúcares?**
O alimento DIET sem adição de açúcares é aquele em cujo preparo não são utilizados açúcares como ingredientes (açúcar refinado, cristal, mel, glicose etc.) porém o produto final pode conter açúcares provenientes de seus próprios ingredientes (ex: frutas, morango). Já os alimentos DIET sem açúcares não possuem nenhum tipo de açúcar (adicionado no preparo ou do próprio ingrediente) em sua composição.
- O alimento DIET tem sempre menos calorias que o produto convencional?**
Não obrigatoriamente. Isso dependerá dos nutrientes restringidos no produto. Portanto compare a tabela nutricional dos produtos para saber a composição e a quantidade dos ingredientes presentes nos mesmos.
- E o alimento LIGHT, tem sempre menos calorias que o produto convencional?**
Depende. Se ele for LIGHT, porque tem baixo ou reduzido valor energético, ele será menos calórico. Mas, por exemplo, se ele for LIGHT porque tem teor reduzido de sódio ou colesterol, seu valor energético poderá ser igual ao do alimento convencional.
- Qualquer pessoa pode consumir alimentos DIET?**
Sim. O alimento DIET é destinado às pessoas que não podem ou não querem ingerir determinado nutriente e portanto pode ser consumido por qualquer pessoa.

REFERÊNCIAS

Aviso Portaria N 25 de 13 de Janeiro de 1998
Aviso Portaria N 27, de 13 de Janeiro de 1998
Aviso Instrução Normativa N 10, de 27 de Setembro de 1999.