

# Alimentos *diet* e *light*: mitos e verdades

Neste mês em que são comemorados o Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro) e a Semana da Alimentação (16 a 22), o *Especial Cidadania* trata de produtos *diet* e *light*, cada vez mais consumidos pelos brasileiros.

Pesquisa divulgada pela Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos Dietéticos, para Fins Especiais e Suplementos Alimentares (Abiadsa) e pelo Instituto Brasileiro de Educação para o Consumo de Alimentos e Congêneres (IBCA) mostra que esses produtos são consumidos em cerca de 35% dos domicílios do país. Em dez anos, os negócios com alimentos *diet* e *light* cresceram 800% no país. Apesar

disso, a Abiadsa revela que há grande desconhecimento sobre os produtos. Apenas 8% dos entrevistados acertaram o conceito de *diet* e ninguém o de *light*.

É equivocada a idéia de que os produtos *diet* são apenas aqueles sem açúcar, e os *light* os que têm menos calorias. E há muitas dúvidas sobre os benefícios de cada um. Diabéticos, hipertensos, pessoas com nível de colesterol alto ou com excesso de peso podem consumir o mesmo alimento ou bebida *diet* ou *light*? Nem sempre, e por isso é importante conversar com um médico ou um nutricionista sobre a dieta ideal para cada finalidade.

Nesta edição, conheça a diferença entre *light* e *diet*.

## Informações nutricionais em rótulos e embalagens

O regulamento técnico referente à informação nutricional complementar foi estabelecido pela Portaria 27/98 do Ministério da Saúde. A informação nutricional complementar é qualquer representação que afirme ou sugira que um alimento possui uma ou mais propriedades nutricionais particulares quanto ao valor energético e ao conteúdo de proteínas, gorduras, carboidratos, fibras, vitaminas e minerais.

A orientação não pode estar formulada de maneira que leve a erro ou engano do consumidor. Informações como "Isento de açúcar", "Sem sódio" ou "Teor reduzido de gorduras" precisam estar dispostas de forma clara.

**Devem constar do rótulo dos alimentos *diet*:**

▶ alerta para diabéticos quando contiverem glicose, frutose ou sacarose;

▶ quando houver adição de aspartame: "Contém fenilalanina";

▶ em todos: "Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico".

**Declarações nos rótulos e embalagens de alimento sobre: CALORIAS**

**Baixo ou *light*** – Máximo de 40 kcal/100g ou 20kcal/100ml.

**Reduzido** – No mínimo 25% de calorias a menos do que o

alimento de referência e diferença maior que 40kcal/100g ou 20kcal/100ml.

**AÇÚCAR**

**Baixo ou *light*** – Máximo de 5g de açúcar em 100g ou 100ml e máximo de 40kcal/100g ou 20kcal/100ml.

**Sem adição de açúcar** –

Quando não foram adicionados açúcares durante a produção ou a embalagem. Se o alimento não for baixo ou reduzido em calorias, usar a frase: "Este não é um alimento com valor energético reduzido".

**GORDURAS TOTAIS**

**Baixo ou *light*** – Máximo de 3g de gordura em 100g ou 1,5g de gordura em 100ml.

**Reduzido** – No mínimo 25% a menos de gordura do que o alimento de referência. A diferença deve ser maior que 3g de gordura em 100g ou 1,5g em 100ml.

**GORDURAS SATURADAS**

**Baixo ou *light*** – Máximo de 1,5g de gordura saturada em 100g ou 0,75g em 100ml. A energia fornecida por gordura deve ser no máximo 10% do valor energético.

**Reduzido** – No mínimo 25% a menos de colesterol que o alimento de referência. A diferença deve ser maior que 1,5g/100g ou 0,75g/100ml.

**COLESTEROL**

**Baixo ou *light*** – Máximo de 20mg de colesterol em 100g ou 10mg de colesterol em 100ml e máximo de 1,5g de gordura saturada em 100g ou 0,75g em 100ml. A energia fornecida por gordura saturada deve ser, no máximo, 10% do valor energético.

**Reduzido** – No mínimo 25% a menos de colesterol que o alimento de referência. A diferença deve ser maior que 20mg colesterol/100g ou 10mg de colesterol em 100ml.



FOTOS: PEDRO FORTES

Apesar do aumento nas vendas, a população desconhece as características dos alimentos *light* e *diet*

## Diferenças nos produtos

### Alimento *diet*

A Portaria 29/98 do Ministério da Saúde estabelece o regulamento técnico para fixação de identidade e qualidade de alimentos para fins especiais. O termo *diet* pode ser usado:

1. nos alimentos para dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas, sódio, e em geral são próprios para públicos específicos, como diabéticos, celíacos ou hipertensos);

2. nos alimentos para dietas com ingestão controlada de calorias (para manutenção, perda ou aumento de peso ou controle de açúcares).

Os alimentos para dietas controladas não podem ter a adição de nutriente, mas podem contê-lo naturalmente. Por exemplo, em uma geléia de frutas *diet*, para quem faz uma dieta com ingestão controlada de açúcar,

é permitida a existência do açúcar natural do alimento, a frutose.

Os alimentos restritos em carboidratos (como pão ou chocolate *diet*) ou gorduras (iogurte desnatado, por exemplo) podem conter, no máximo, a adição de 0,5g do nutriente por 100g do produto. Já os alimentos restritos em proteínas devem ser totalmente isentos. Sendo assim, pode-se definir alimento *diet* como o produto isento ou praticamente isento de um nutriente específico.

### Alimento *light*

A definição de alimento *light* deve ser empregada nos produtos que apresentem redução mínima de 25% em determinado nutriente ou em calorias, se comparado com o alimento convencional.

Para que ocorra a redução de

calorias é necessário que haja a diminuição no teor de algum nutriente energético (carboidrato, gordura ou proteína). Assim, a redução de um nutriente não energético (por exemplo, de sódio no sal *light*) não interfere na quantidade de calorias do alimento.

### Bebidas

De acordo com a Instrução Normativa 29/99 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, bebida dietética (*diet*) é a que possui teor de açúcar menor que 0,5g/100ml, mas esse limite pode ser maior nos refrigerantes dietéticos quando proveniente da adição de suco de fruta. Já bebida de baixa caloria (*light*) é aquela cujo conteúdo de açúcares é substituído por edulcorante natural ou artificial e cujo teor calórico não ultrapassa 20kcal/100ml.

## Dicas para o consumo de alimentos modificados

▶ Para evitar confusão, é importante ler os rótulos dos produtos *light* e *diet* e compará-los com o alimento convencional, para verificar se eles atendem às necessidades e objetivos de quem vai consumi-los.

▶ O produto *diet* que não contém açúcar ou gordura pode ter grande quantidade de carboidrato na sua composição. Os pães *diet*, por exemplo, contêm farinha, rica em carboidrato.

▶ Nem todos os alimentos *diet* apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias. Isso vai depender do nutriente que foi retirado e do que o substituiu. Por exemplo, o chocolate *diet* pode ser consumido por quem tem intolerância

ou restrição ao açúcar, como os diabéticos, mas para emagrecer não é indicado, pois pode ter quantidade de gordura igual ou maior do que o convencional.

▶ Na composição de uma alimentação balanceada para as pessoas que desejam emagrecer, os alimentos *diet* e *light* podem ser usados em substituição aos mesmos alimentos na versão convencional. Não se deve aumentar a quantidade consumida de um alimento pelo fato de ele ser *light*.

▶ O mais importante para emagrecer com saúde é ter alimentação equilibrada, que combine diferentes nutrientes e sem excessos.

▶ Alguns produtos, como

maionese e queijos amarelos, mesmo com a quantidade de gordura reduzida, continuam sendo muito gordurosos. No caso dos queijos, é melhor trocar amarelos por brancos do que escolher uma versão *light*.

▶ O sal *light* salga menos e muita gente acaba usando-o em maior quantidade que o convencional. Mesmo assim, preferir a versão *light* pode ser vantajoso, pois o potássio usado para substituir parte do sódio pode atuar como redutor da pressão arterial.

▶ Nem todos os alimentos *light* e *diet* são recomendáveis para os cardíacos. Alguns têm muita gordura saturada, sal e gordura trans.



É importante verificar as informações nutricionais contidas nas embalagens

### Informações

Ministério da Saúde  
Tel.: (61) 315-2425  
Disque Saúde: 0800 61-1997  
[www.saude.gov.br](http://www.saude.gov.br)

Coordenação Geral da Política de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde  
[www.saude.gov.br/alimentacao](http://www.saude.gov.br/alimentacao)

Agência Nacional de Vigilância Sanitária - Anvisa  
Tel.: (61) 3448-1000  
[www.anvisa.gov.br](http://www.anvisa.gov.br)

Associação Brasileira para o

Estudo da Obesidade (Abeso)  
Tel.: (11) 3079-2298  
[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)

Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD)  
Tel.: (11) 3846-0729  
[www.diabetes.org.br](http://www.diabetes.org.br)

Conselho Federal de Nutricionistas (CFN)  
Tel.: (61) 225 6027  
[www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia

(SBEM)  
Tel.: (48) 231 0336  
[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)

Associação Brasileira das Indústrias de Alimentos Dietéticos, para fins especiais e suplementos alimentares - Abiad  
Tel.: (11) 3285-5410  
[www.abiad.org.br](http://www.abiad.org.br)  
Cartilha *light* e *diet*:  
[www.abiad.org.br/pdf/cartilha.pdf](http://www.abiad.org.br/pdf/cartilha.pdf)

Portal do Consumidor  
[www.portaldoconsumidor.com.br](http://www.portaldoconsumidor.com.br)