

Nutrição

CST/Direh/Fiocruz

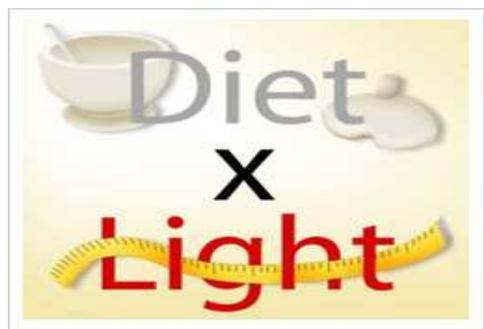


Diet e Light: Entenda a Diferença

Número 02 - Dezembro de 2010

Os produtos diet e light estão presentes em mais de 35% dos lares brasileiros - o número é da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos (Abiad). O consumo só aumenta: de 1998 a 2008, o crescimento foi de 800%. Mesmo assim, atire o primeiro adoçante quem nunca ficou na dúvida a respeito das diferenças entre diet e light. Os dois tipos ajudam a emagrecer? Entre o chocolate light e o diet, qual não tem açúcar na fórmula? E, afinal, refrigerante zero é a mesma coisa que light? Entenda as características de cada um e saiba como escolher o alimento mais adequado para a sua dieta.

(Fotos meramente ilustrativas)



O termo só pode ser aplicado a alimentos destinados a dietas com restrição de nutrientes, como carboidrato, gordura, proteína ou sódio. Um chocolate diet, por exemplo, não contém açúcar. Já uma bebida diet deve possuir um teor de açúcar menor que 0,5g/100ml - esse limite pode ser maior nos refrigerantes dietéticos em que é adicionado suco de fruta.



O termo light pode ser utilizado em produtos que tenham baixo ou reduzido valor energético ou valor nutricional. Os alimentos light devem ter no máximo 40kcal/100g em produtos sólidos. No caso de bebidas, a proporção é de até 20kcal/100ml ou a redução mínima de 25% em termos de calorias, em comparação com produtos similares convencionais. O produto ao qual o alimento é comparado deve ser indicado no rótulo.



Consumidores

Os consumidores de produtos diet normalmente apresentam condições metabólicas ou fisiológicas específicas. Precisam de alimentos especialmente formulados, que eliminam ou substituem algum componente como o açúcar (diabéticos), e o sal (hipertensos).



São pessoas saudáveis que buscam produtos com menos calorias ou com quantidade reduzida de algum nutriente, em comparação com o mesmo alimento em sua fórmula convencional. Esses alimentos são recomendados, por exemplo, em dietas para perder peso.



Mitos

É comum produtos diet serem associados a emagrecimento, mas muitas vezes o valor energético não é menor do que o de produtos convencionais. Pode até ser maior. O chocolate diet não contém açúcar, mas é gorduroso e calórico - mais que o similar não diet. Em outros casos, o nutriente eliminado (sódio ou proteína, por exemplo) pode não interferir na quantidade de calorias.



Produtos light só ajudam a perder peso caso haja diminuição significativa no teor de algum nutriente energético (gordura ou açúcar). Também é importante ressaltar que o consumo em excesso de um produto que contém menos calorias em relação ao original pode encadear a ingestão de uma quantidade igual ou até maior de calorias, comparada ao consu-

Chocolate

No chocolate diet, o açúcar é substituído pelo adoçante. Para preservar a consistência e torná-lo mais palatável, o fabricante muitas vezes adiciona gordura à fórmula, por isso o valor calórico aumenta. Assim, o produto é indicado para os diabéticos, mas não traz vantagem para quem quer perder peso.



O chocolate light traz a redução de algum nutriente específico ou do valor energético. É preciso consultar a tabela nutricional, na embalagem, para saber se essa redução é conveniente para a dieta do consumidor. Para quem tem alguma restrição alimentar, o chocolate light pode não ser o mais indicado.

Refrigerantes

Nos últimos anos os rótulos de vários refrigerantes foram alterados. O termo diet foi substituído por light. A Coca-Cola Light, por exemplo, é antiga Coca-Cola Diet. A mudança dos componentes edulcorantes (substâncias adoçantes) fez com que as bebidas ficassem mais saborosas. O açúcar continua eliminado da fórmula, por isso apesar do nome, o produto ainda é considerado dietético.



A maioria dos refrigerantes light também pode ser classificada como diet, uma vez que é livre de açúcares. A confusão para os consumidores aumentou com a chegada da Coca-Cola Zero. Sua formulação é quase idêntica à da light, e ela também não possui açúcar. Essas apostas fazem parte de uma estratégia de marketing, que busca atingir públicos diferentes com produtos bastante semelhantes.

Fique Sabendo!



A pesquisa da Anvisa apontou, ainda, que os níveis de sódio dos refrigerantes de baixa caloria, tanto à base de cola quanto à base de guaraná, apresentam maiores valores de sódio em relação aos refrigerantes comuns. Nos refrigerantes de cola, a média dos teores de sódio encontrada foi de 54mg/l, enquanto nos refrigerantes de cola de baixa caloria essa média foi de 97mg/L.

Já nos refrigerantes de guaraná, os valores médios de sódio encontrados no produto convencional e no de baixa caloria foram 81 mg/L e 147 mg/L respectivamente. Esses valores mais altos podem ser explicados pelo uso de aditivos, como o ciclamato de sódio, nos produtos de baixa caloria.

Refrigerante em excesso pode causar danos ao organismo!



(Fonte: www.anvisa.gov.br)

Os alimentos diet são regulamentados pela Portaria SVS/MS nº. 29/1998, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). Já as bebidas diet são regulamentadas pela Instrução Normativa 29/99 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa).

Regulamentação



Os alimentos light são regulamentados pela Portaria SVS/MS nº. 27/1998, da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa). As bebidas light são regulamentadas pela Instrução Normativa 29/99 do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa).



Atenção aos Rótulos

É exigência da Anvisa que todo produto diet contenha no rótulo a frase "Consumir preferencialmente sob orientação de nutricionista ou médico". Além disso, é aconselhado um alerta aos diabéticos quando o alimento contiver glicose, frutose ou sacarose, e o aviso "Contém fenilalanina" quando houver adição de aspartame à fórmula. No caso de alimentos que possuem em sua composição trigo, aveia, cevada, centeio e derivados, o rótulo deve conter a advertência "Contém Glúten". Caso contrário, "Não contém Glúten".

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 saberá, 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.



Receitas Saudáveis

Iogurte Caseiro Light

Rendimento: 1,2 litros Valor calórico: 508 cal /L; 51 cal em 100 mL (1/2 copo americano).

Ingredientes:

1 litro de leite desnatado;
1 pote de iogurte desnatado com consistência firme;
2 colheres de sopa de leite em pó desnatado.

Modo de fazer: Ferva o leite, deixe-o em temperatura ambiente, misture o iogurte desnatado e o leite em pó. Deixe abafado

Requeijão Light

Rendimento: 3 copos de 250 mL Valor calórico: 28 cal por colher de sopa.

Ingredientes:

450g de ricota;
1/2 envelope de gelatina sem sabor branca;
1 colher de chá de sal;
1 xícara de água fervente.

Modo de fazer: Bata os três primeiros ingredientes no liquidificador, deixe descansar por uns minutos, acrescente água fervente e bata mais alguns minutos.

Torta de Espinafre

Rendimento: 01 porção Valor calórico: 175,43 cal por porção.

Ingredientes:

1 ovo;
1 colher (sopa) de farinha integral;
1 xícara de espinafre crespo;
1 colher (sopa) de cebola;
Sal e pimenta a gosto.

Modo de fazer: Bata bem o ovo e misture o espinafre, a farinha, a cebola e os temperos. Coloque num pirex e leve ao

Sua qualidade de vida começa pela Alimentação Saudável!

Fontes: <http://portal.anvisa.gov.br/>; www.abiad.org.br/; <http://veja.abril.com.br/quem/diet-light.shtml>

O Boletim Nutrição é uma publicação do Setor de Nutrição do Núcleo de Saúde do Trabalhador (NUST) da Coordenação de Saúde do Trabalhador (CST) da DIREH. Caso você não queira receber este informativo envie EXCLUIR no campo assunto.

Fique atento!

Na próxima edição: Dicas para o seu final de Ano!

