

Alimentos Light e Diet: qual é a diferença?

Ao passar pelo supermercado é possível se perder entre os produtos que levam na embalagem a palavra light ou diet, geralmente associados a programas de emagrecimento e alimentos de baixa coloria ou que restringem algum nutriente específico. Segundo uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Alimentos Dietéticos, o consumo destes, tem aumentado de forma exponencial. De 1998 a 2008, o crescimento foi de 800%. Mesmo assim o que se percebe é uma enorme dúvida das pessoas a respeito de qual alimento escolher, das diferenças entre light e diet.

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), o termo diet pode ser usado em alimentos com restrição de nutrientes (retirada de um nutriente específico) como carboidratos, gorduras, proteínas ou sódio. Os consumidores de produtos diet normalmente apresentam condições metabólicas ou fisiológicas específicas. Precisam de alimentos especialmente formulados que eliminem ou substituam algum componente

como açúcar (diabéticos) ou sal (hipertensos). 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.

Já o termo light pode ser utilizado em produtos que tenham um valor energético reduzido. São produtos que apresentam redução mínima de 25% em termos de calorias, comparados com produtos similares convencionais. O produto ao qual o alimento é comparado deve ser indicado no rótulo. Seus consumidores 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. Pro-

duto light só ajudam a perder peso caso haja diminuição significativa no teor de algum nutriente energético. Também é importante ressaltar que o consumo em excesso de um produto que contém menos calorias em relação ao original pode desencadear a ingestão de uma quantidade igual ou até maior de calorias, comparada ao consumo moderado de algo não light.

Dessa maneira, a primeira diferença entre o alimento diet e light está na quantidade permitida de nutriente. Enquanto que o diet precisa ser isento, o light deve apresentar uma diminuição mínima de 25% de nutrientes ou calorias em relação ao alimento convencional. A segunda diferença é consequência da primeira: o alimento light não é, necessariamente, indicado para pessoas que apresentem algum tipo de doença como diabetes, colesterol elevado, celíacos ou fenilcetonúricos. Se, o alimento light apresentar eliminação do nutriente, por exemplo, açúcar (refrigerante light), poderá ser consumido pelos diabéticos.

Confusão é fácil de acontecer; por isso, leia os rótulos com muita atenção. Compare os produtos light e diet com os alimentos convencionais. É muito importante verificar se eles atendem às suas necessidades.



CENTRO AUDITIVO
APARELHOS AUDITIVOS

APARELHOS AUDITIVOS sem troca de pilhas linha 2017

55 3744-2073
Tenente Lira, 1146, Centro - Sala 01
Frederico Westphalen/RS
centroauditivofw@hotmail.com

Com a mais avançada tecnologia, este modelo é superdiscreto e dispensa o uso de pilhas. **Em breve!**

LANÇAMENTO

MUITO CONFORTO
INVISÍVEL



Conserto de aparelhos auditivos
Laboratório próprio

CAU Centro de Urologia e Cirurgia
Dr Paulo Cerutti Franciscatto

Médico Urologista, Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
CRM-RS 32905

- Incontinências Urinárias
- Doenças da Próstata
- Disfunção Erétil
- Cálculos Renais
- Fimose
- Vasectomia
- Hérnias Inguinais
- Infecções Urinárias
- Doenças testiculares
- Câncer de Rim e Bexiga

Av. Independência, n. 1270, sala 207 - Edifício ACAIP
Palmeira das Missões/RS - Telefone: (55) 9 9979-8004
E-mail: drpaulofranciscatto@gmail.com

Dra. Miriane Zuffo Manfrim
Cirurgiã Dentista CRO/RS 12318

Tratamento das Disfunções da ATM
Tratamento do Ronco e Apnéia
Clareamento Dental
Estética Dental
Restaurações
Próteses

Rua Boa Esperança nº 37 - Centro - FW
55 3744-3438 - Emergência 55 99968-0085

Dr. Alberto Marcos Manfrim
CREMERS 28940

Perda de audição
Dor de garganta
Obstrução nasal
Rinossinusites
Otites

OTORRINOLARINGOLOGISTA
Ouvido, nariz e garganta.

Fone: (55) 3744-3438
Rua Boa Esperança, nº 37 - FW
(Próximo ao Hospital Divina Providência)

OFTALMOCOR
Clínica de Oftalmologia e Cardiologia

55 3744-1113
55 9 8433-5858
atendimento@oftalmocor.com.br
Rua Tenente Portela
565, sala 3, Centro
Frederico Westphalen/RS

Dra. Alice Zanella
CREMERS 36.637 RQE 30.387
Médica Cardiologista

Dr. Tiago Ribeiro Schmalfluss
CREMERS 34.614 RQE 30.389
Médico Oftalmologista

Consultas
Eletrocardiograma digital
M.A.P.A.
Holter
Teste Ergométrico

Consultas
Cirurgia de catarata
Cirurgia de glaucoma
Cirurgia de pálpebras
Adaptação de lentes de contato