

## DIFERENÇAS ENTRE DIET E LIGHT

Pesquisa realizada pelo Instituto Brasileiro de Educação para o Consumo de Alimentos e Congêneres (IBCA), a pedido da Associação Brasileira da Indústria de Alimentos Dietéticos e para Fins Especiais (Abiad), revela que os brasileiros não sabem diferenciar produtos light e diet na hora da compra.

O estudo mostra que dos entrevistados, 65% acreditam que produtos diet são aqueles que não contêm açúcar. Ao mesmo tempo, 35,5% não sabiam dizer se há ou não diferença entre diet e light.

Sendo assim, é importante saber quais são suas principais diferenças.

### DIET

- ✓ Produtos diet são aqueles que sofrem a retirada completa de um dos ingredientes de sua composição, por exemplo, quando tiram todo o açúcar de um refrigerante e substituem por adoçante.
- ✓ Pode ser um produto sem gordura, sem açúcar ou sem glúten. Isso não quer dizer que sejam menos calóricos.
- ✓ É importante que fique claro que nem todos os alimentos diet apresentam diminuição significativa na quantidade de calorias e, portanto, devem ser evitados pelas pessoas que querem emagrecer como, por exemplo, o chocolate diet que tem mais gordura do que o normal.

Nem sempre o diet é para diabéticos, como muito pensam. Isso só será verdade se o ingrediente totalmente retirado for o açúcar.

### LIGHT

- ✓ Produtos light implicam na redução de pelo menos 25% em algum de seus ingredientes, mas não são isentos. Um exemplo é o sal light, que tem redução de mais de 25% de sódio, indicado para os Hipertensos em geral.
- ✓ O alimento light não é, necessariamente, indicado para pessoas que apresentem algum tipo de doença (diabetes, colesterol elevado, celíacos, fenilcetonúricos).

Nem sempre o light é para quem quer emagrecer, isso só será verdade se o produto light escolhido tiver redução de açúcar ou gordura.

*Para evitar confusões, o ideal é ler os rótulos dos produtos light e diet e compará-los com o alimento convencional. Além disso, buscar uma ajuda de um profissional qualificado é uma boa opção.*