



VEROCARD

o verdadeiro benefício



Você Sabe a Diferença?

Nutricionista Leticia Jatobá Clemente
CRN-3 21973

ALIMENTOS LIGHT:

redução de calorias / nutrientes

Nos produtos alimentícios, o termo **light** refere-se a redução de um componente nutricional no alimento de, pelo menos, 25% se comparado com o alimento tradicional, ou seja: se um biscoito diz ser *light*, ele deverá ter em sua formulação uma redução mínima de 25% em gorduras ou açúcar ou outro nutriente.

Em geral, **este produto não é indicado para o tratamento de uma doença específica**, como o Diabetes, mas pode ser utilizado por todas as pessoas que simplesmente queiram consumir menos calorias, já que os açúcares, gorduras e proteínas fornecem calorias ao organismo, e a redução de algum desses ingredientes irá reduzir o valor calórico total do produto. (Portaria 27 de 13/01/98 MS)



ALIMENTOS DIET: *isentos de algum nutriente*

Já o termo **diet** é empregado para designar alimentos que são considerados para fins especiais e aplicados em dietas específicas sob orientação médica ou de nutricionistas.

Por exemplo: o chocolate diet possui uma retirada de açúcares da sua formulação para atender a necessidade dietética do diabético de restrição de açúcar. Porém, com essa retirada, outros

componentes ou nutrientes podem ser aumentados.

Neste caso, geralmente o conteúdo de gordura do chocolate *diet* é maior, indicando que não poderá ser consumido por pessoas com alterações de

gordura no sangue, as dislipidemias, mas usado especificamente para diabéticos, e nem por obesos, pois conseqüentemente o teor calórico é maior. (Portaria 29 de 13/01/98 MS)

O consumidor precisa estar sempre atento aos *claims* (tarjas indicativas no rótulo), que colocam os termos *diet* ou *light*, e ler atentamente a tabela de informação nutricional dos produtos, observando e comparando com os produtos tradicionais.



Devemos lembrar, portanto, que o produto *light* não é indicado para doença determinadas, o que pode comprometer o tratamento se for usado indevidamente.

A orientação dietética é sempre oportuna para evitar riscos à saúde.