

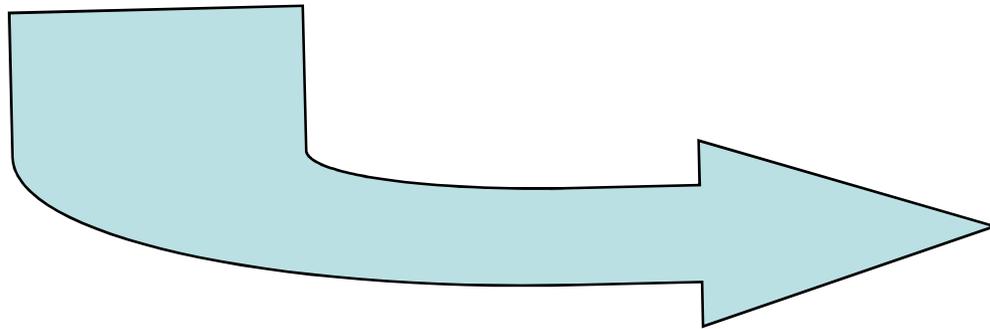
DIET X LIGHT



INDO ÀS COMPRAS...

Ao ir ao mercado fazer compras, o consumidor pensando em sua saúde, quer ou precisa reduzir calorias, açúcar, colesterol, sal...

E O QUE VOCÊ
ENCONTRA?



INDO ÀS COMPRAS...

Desde o início da comercialização dos alimentos diet, a maioria dos consumidores associaram esses produtos como sendo de baixo valor calórico, para as pessoas que precisam ou desejam perder os quilos extras



Depois, vieram os light e a confusão se formou!!

Alimento Diet



DIET

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), o termo **diet** pode ser usados em dois tipos de alimentos:

1. Nos alimentos para dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas, sódio);
2. Nos alimentos para dietas com ingestão controlada de alimentos (para controle de peso ou de açúcares).

Mas o que isto quer dizer?

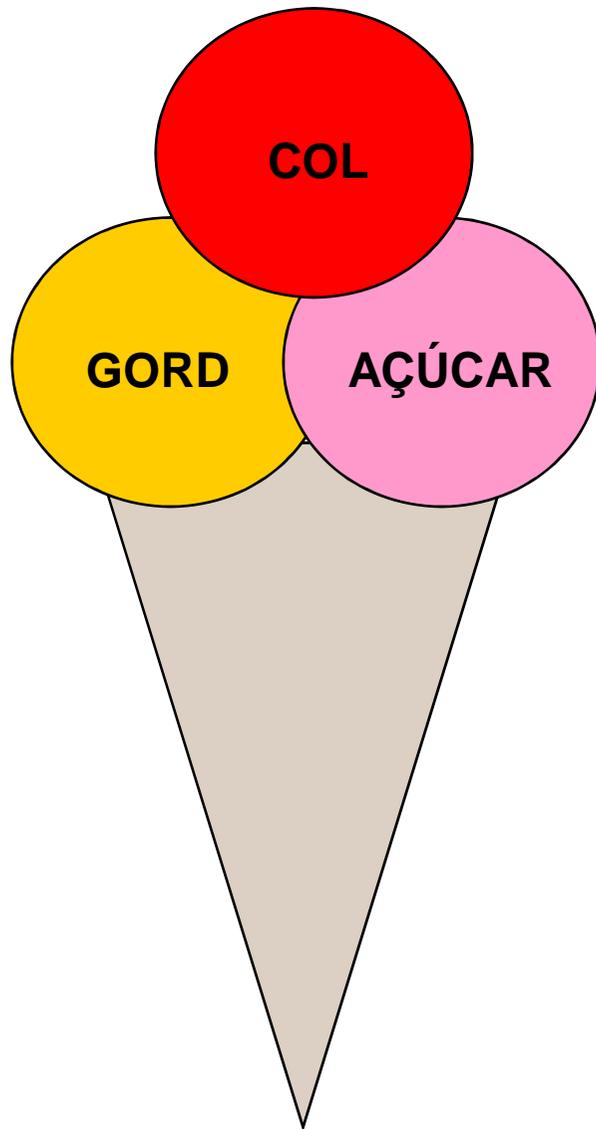
O alimento é DIET quando um determinado ingrediente é **totalmente** retirado de sua composição.



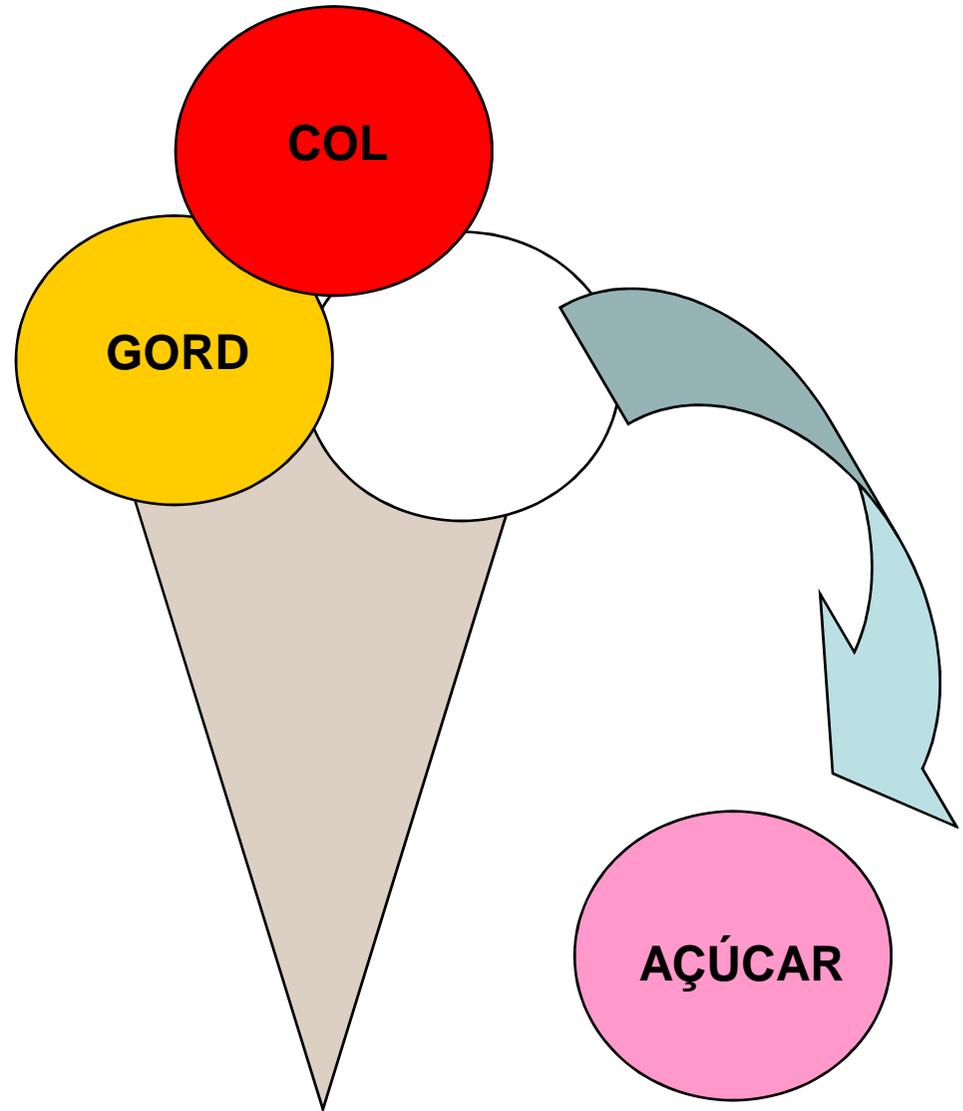
Esse ingrediente pode ser o açúcar, o sal, gordura, colesterol, etc.



ALIMENTO TRADICIONAL

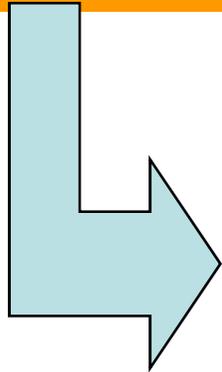


ALIMENTO DIET



ENTÃO...

DIET

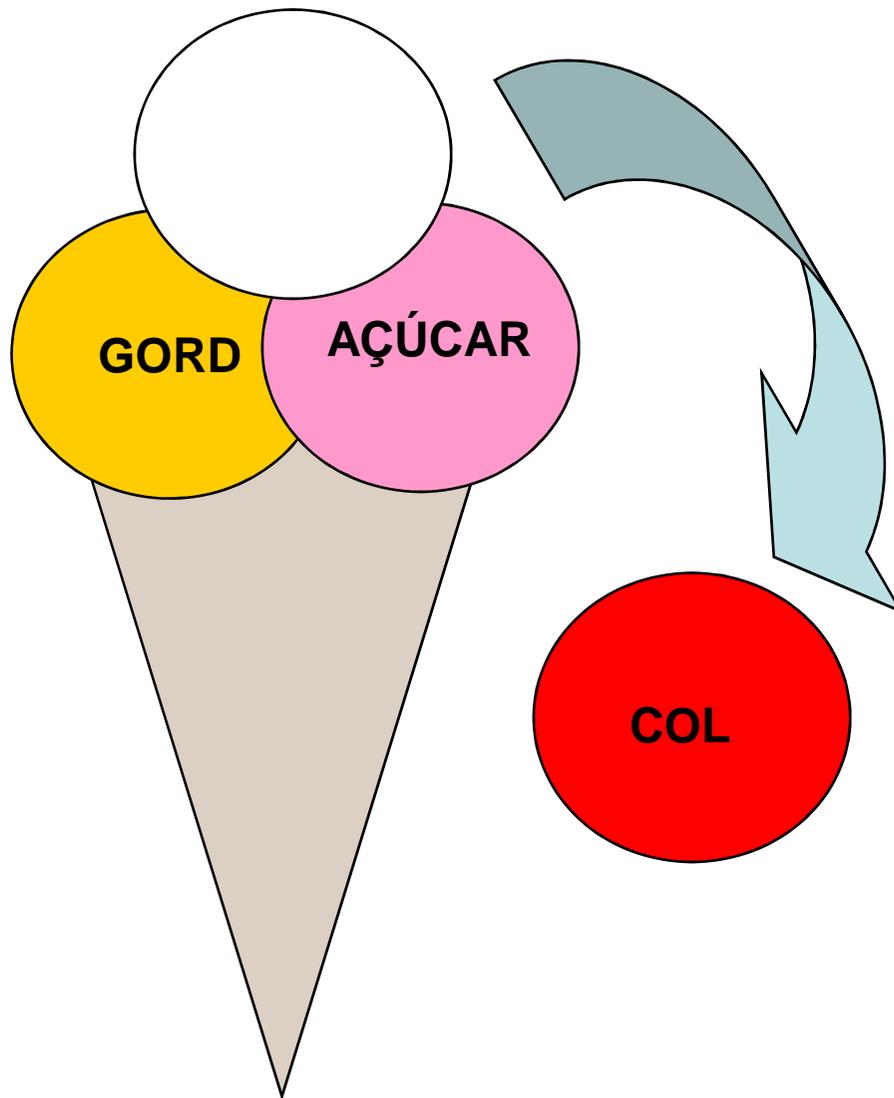


tem que garantir ao consumidor que aquela substância foi totalmente retirada do alimento!

Quando o ingrediente retirado for o açúcar, o produto pode ser utilizado por diabéticos.
(sem restrição de gordura)



Se o colesterol for retirado, o produto pode ser utilizado por quem tem colesterol alto.



Mas não pode ser utilizado por diabético, porque o açúcar continua presente na composição do alimento!!



ATENÇÃO!! Diet não quer dizer
que o alimento tenha poucas
calorias!

O chocolate diet por exemplo, não contém açúcar, então pode ser utilizado por diabéticos.



Mas para não ficar com gosto ruim, é necessário aumentar a quantidade de gordura, conseqüentemente de calorias.

NÃO SE ILUDA!

O chocolate diet sem açúcar está indicado para diabéticos, ma não vai ajudar ninguém a emagrecer!!



ALIMENTO LIGHT



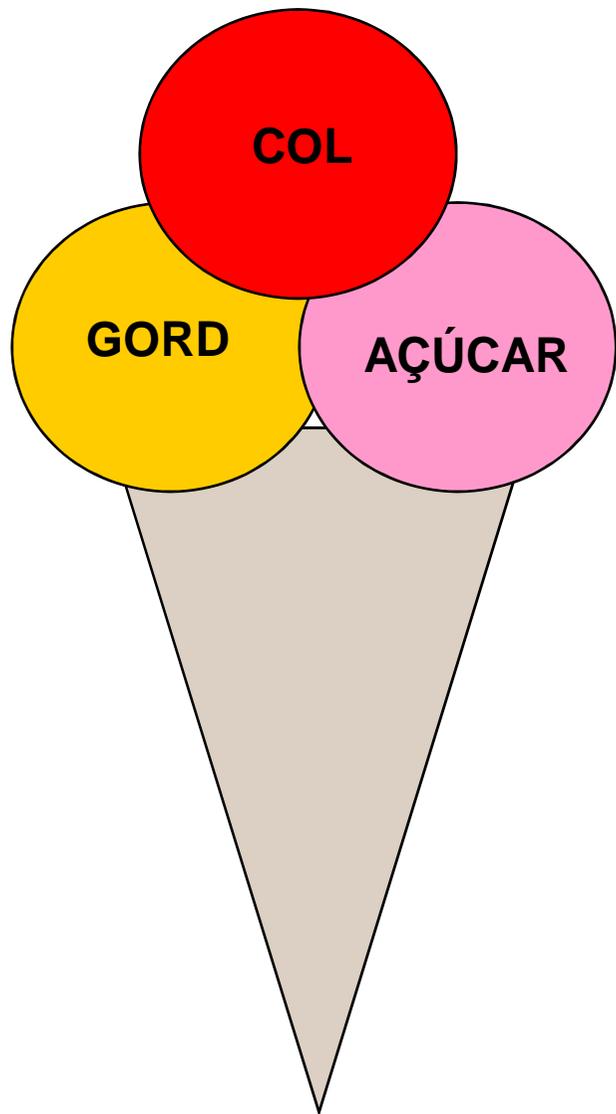
LIGHT

gettyimages®

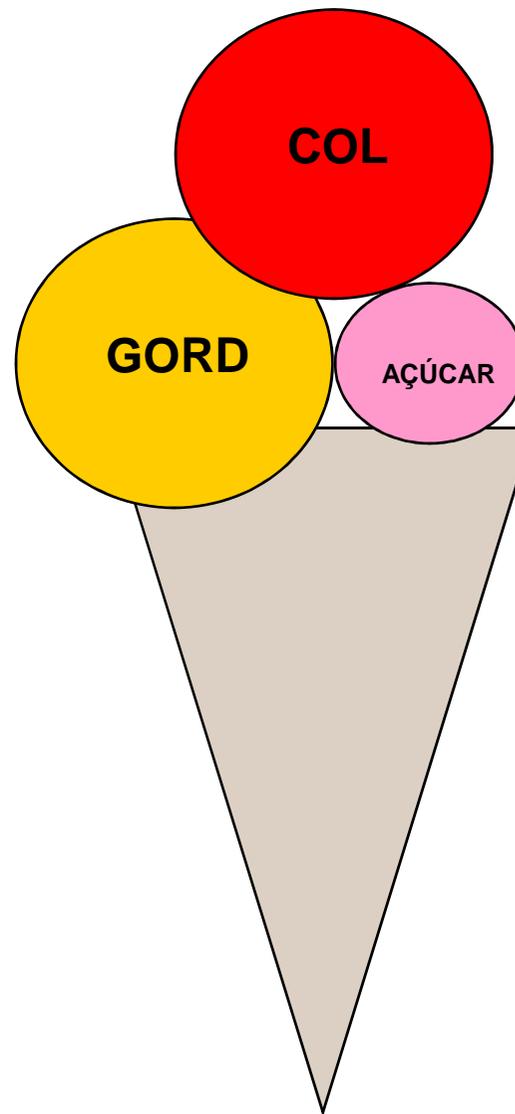


A definição de alimento light deve ser empregada nos produtos que apresentem redução mínima de **25%** em determinado nutriente ou calorias comparado com o alimento convencional.

ALIMENTO TRADICIONAL



ALIMENTO LIGHT



**MUITA ATENÇÃO COM O QUE
VOCÊ COME!!**

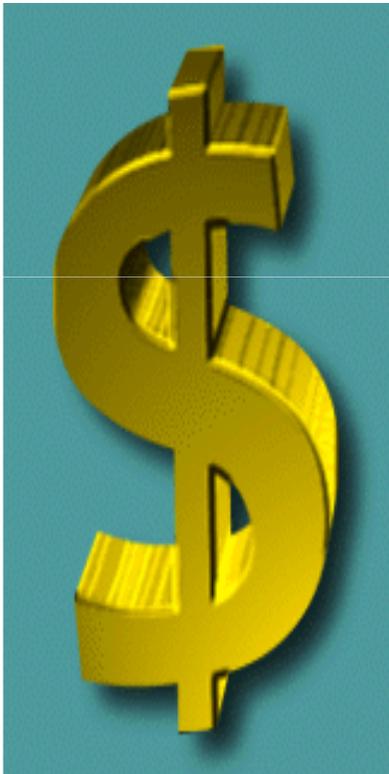
Se for light para açúcar não deverá
ser consumido por diabéticos,
porque pode conter até 75% de
açúcar...



Confusão é fácil de acontecer, por isso, ler os rótulos dos produtos **light** e **diet** e compará-los com o alimento convencional é importante para verificar se eles atendem as suas necessidades.



DIET X LIGHT...



Fique sempre atento na hora da compra pois, como esses alimentos são mais caros do que os convencionais, você poderá estar gastando mais por um alimento que não precisa ser substituído.

A SAÚDE
É O
MAIOR
BEM DE
TODOS!!



Obrigada!