

O alimento é **DIET** quando um determinado ingrediente é **TOTALMENTE** retirado de sua composição. Esse ingrediente pode ser o açúcar, o sal, gordura, colesterol, ...

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

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.

Os portadores de enfermidades devem ler os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes para verificar a presença de nutrientes que não devem consumir ou que podem consumir em baixa quantidade.

DIABÉTICO... Quando o ingrediente retirado for o açúcar (diet em açúcar), o produto pode ser utilizado por você. Atenção aos alimentos com a seguinte advertência: "Diabéticos: este produto contém glicose, frutose ou sacarose", pois estes são açúcares.

HIPERTENSO... Atenção ao consumir produtos diet que contenham sacarina e ciclamato de sódio, pois embora sejam adoçantes, são substâncias que contém sódio.

COLESTEROL ALTO... Ficar atento aos alimentos que contenham gordura de origem animal. Dê preferência à:
Leite e iogurte desnatados no lugar dos integrais;
Requeijão light ao tradicional;
Queijos light aos convencionais;

AQUELES COM TRIGLICÉRIDES ALTO... Preferir alimentos reduzidos em gorduras e açúcares. Os alimentos diet e light podem ser usados, mas com algumas considerações, pois no caso do alimento diet em açúcar, pode apresentar mais gordura do que o produto convencional. LEIA O RÓTULO!