

SAÚDE: ENTENDA A DIFERENÇA ENTRE ALIMENTOS DIET, LIGHT E ZERO



Os termos diet, light e zero são normalmente associados a alimentos pouco calóricos. Mas nem sempre é assim. A expressão mais antiga, diet, ficou associada a alimentos próprios para portadores de diabetes por não conterem açúcar. Mas isso também não é regra. Entrevistamos a nutricionista Tatiane Cortes Roso, para esclarecer dúvidas sobre a diferença entre os três tipos de alimentos.

Diet

Tatiane explica que os alimentos diet são regulamentados pela Portaria/MS 29, de 13 de janeiro de 1998 - o Regulamento Técnico de alimentos para fins especiais. *“Produtos diet são direcionados para pessoas com dietas especiais para certas doenças, como diabetes, hipertensão, obesidade, dislipidemia. Então é a redução de algum nutriente. Por exemplo, retiram o sódio de uma batata frita, como a gente vê no mercado, e substituem por cloreto de potássio”*.

Normalmente os alimentos diet têm redução de componentes como açúcar, gordura, proteína ou outros. Mas Tatiane alerta que nem sempre a redução dos nutrientes é total. *“Pode haver residual de açúcares e gorduras totais no produto de, no máximo, 0,5g por 100g/ml”*, ressalta.

Esses alimentos são indicados para pessoas com restrições alimentares ou que não querem consumir algum desses ingredientes. Dessa forma, não basta o rótulo dizer que determinado alimento é diet. É preciso que o rótulo especifique qual nutriente foi retirado ou substituído no produto.

Tatiane afirma ainda que nem sempre o produto diet é menos calórico do que o tradicional. Em um iogurte, por exemplo, a indústria reduz o teor de gordura, mas acrescenta amido, açúcares e espessantes para substituir as gorduras totais.

Light

Um alimento light é aquele que tem redução de pelo menos 25% de algum componente, que pode ser açúcar, gordura, sódio ou outros. Dessa forma, o conteúdo energético normalmente é reduzido quando comparado com o tradicional de referência. *“Então, não basta só alegar que o produto foi reduzido em algum nutriente, é preciso compará-lo com uma versão convencional do mesmo alimento. Assim, o consumidor saberá se realmente houve redução em nutrientes e/ou valor energético”*, diz a nutricionista.

Os alimentos light são regulamentados pela Resolução RDC 54, de 12 de novembro de 2012 da Anvisa - o Regulamento Técnico sobre Informação Nutricional Complementar. Nesse caso, as orientações são para o público em geral.

Os produtos light costumam ser indicados em dietas para emagrecer. No entanto, Tatiane

ressalta que para que a redução de peso aconteça, a quantidade ingerida deve ser similar à que se comeria do produto normal. *“Um grande erro é exagerar no consumo do produto light e acabar ganhando peso”*, afirma.

Zero

Já o termo zero é usado quando o alimento não tem algum componente. Pode ser zero açúcar, zero gordura, zero sódio, entre outros. No entanto, esse produto não tem adição de outro nutriente para repor o sabor, diferentemente do diet. Quando o alimento é zero açúcar, ele pode ser consumido por pessoas portadoras de diabetes. Grande parte dos produtos zero é reduzida em calorias e açúcares, podendo ser utilizada tanto por pacientes com diabetes quanto por quem deseja perder peso.

“Uma pessoa com diabetes pode consumir alimento light? Sim, mas ela vai ter que olhar no rótulo se houve redução de açúcares. E se o açúcar foi substituído pelo adoçante, no caso dos portadores de diabetes. No caso da pessoa hipertensa, tem que checar se houve redução no sódio, por exemplo. É importante que as pessoas aprendam a ler o rótulo”, orienta Tatiane.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/2662/saude-entenda-a-diferenca-entre-alimentos-diet-light-e-zero> em 08/04/2026 05:44