

# 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://jornalpanfletus.com.br/noticia/2662/saude-entenda-a-diferenca-entre-alimentos-diet-light-e-zero> em 23/06/2026 17:41