

## O que são alimentos *Diet e Light* ?

**Alimentos *diet*:** são industrializados, produzidos para atender pessoas que apresentam alguma doença. Incluem alimentos para dietas com diminuição de algum nutriente. Por exemplo, geleia para diabéticos - diminuição da quantidade de açúcar. Esta diminuição pode ser de proteína, carboidrato, gordura, sal, colesterol etc.

**Alimentos *light*:** têm redução de, pelo menos, 25% do total de açúcar, gordura ou de outro nutriente, levando, a redução do valor calórico em relação ao produto normal. **Atenção:** isto não significa que esses produtos não contenham açúcar, portanto, não devem ser consumidos pelos diabéticos, a não ser que tenham escrito no rótulo **sem adição de açúcar!**



Devemos observar os rótulos, pois esses são as maiores fontes de informação quanto à composição, qualidade e características dos alimentos. Os rótulos auxiliam na escolha certa e adequada, na hora da compra.

**ATENÇÃO:** Mais do que consumir alimentos *diet e light*, o importante mesmo para manter a saúde é ter uma alimentação equilibrada que combine diferentes nutrientes e sem excessos!

Material elaborado pela equipe de nutrição do ambulatório de transplante hepático HC / UFMG

## O que são alimentos *Diet e Light* ?

**Alimentos *diet*:** são industrializados, produzidos para atender pessoas que apresentam alguma doença. Incluem alimentos para dietas com diminuição de algum nutriente. Por exemplo, geleia para diabéticos - diminuição da quantidade de açúcar. Esta diminuição pode ser de proteína, carboidrato, gordura, sal, colesterol etc.

**Alimentos *light*:** têm redução de, pelo menos, 25% do total de açúcar, gordura ou de outro nutriente, levando, a redução do valor calórico em relação ao produto normal. **Atenção:** isto não significa que esses produtos não contenham açúcar, portanto, não devem ser consumidos pelos diabéticos, a não ser que tenham escrito no rótulo **sem adição de açúcar!**



Devemos observar os rótulos, pois esses são as maiores fontes de informação quanto à composição, qualidade e características dos alimentos. Os rótulos auxiliam na escolha certa e adequada, na hora da compra.

**ATENÇÃO:** Mais do que consumir alimentos *diet e light*, o importante mesmo para manter a saúde é ter uma alimentação equilibrada que combine diferentes nutrientes e sem excessos!

Material elaborado pela equipe de nutrição do ambulatório de transplante hepático HC / UFMG