



Medida Certa



PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM GOIÁS



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE

GOVERNO DE GOIÁS

# ≡Diet ou light, qual levar?≡



Não é difícil encontrar pessoas que utilizam alimentos *diet* ou *light* que não conhecem o verdadeiro significado e a diferença entre esses produtos. Por esse motivo nessa semana iremos conversar sobre a diferença de *diet* e *light* e qual seria o indicado para levarmos para casa na hora das compras.

	DIET 	LIGHT 
<b>Significado</b>	Apresentam a retirada total de um ou mais nutriente ou que contém quantidades insignificantes em sua composição;	Comparados com o alimento convencional apresentam redução mínima de 25% em determinado nutriente ou calorias;
<b>Quais nutrientes</b>	Proteína, gordura ou açúcar;	Proteína, gordura, açúcar e sódio;
<b>Indicados como:</b>	“Não contém”, “Zero”, “Sem”; etc.	Light, “Redução”.

→ Tanto os alimentos *diet* quanto *light* não tem necessariamente o conteúdo de açúcares ou calorias reduzido;



HIPERTENSÃO

→ Alimentos *Diets* são formulados especificamente para grupos da população que possuem condições fisiológicas específicas, como: diabéticos, hipertensos, celíacos e ainda pessoas com colesterol ou triglicerídeos alto. E normalmente possuem um ingrediente que compense essa retirada de outro;

DIABETES



Hipertensão

Atenção! Um alimento sem açúcar pode ser rico em gordura.



GLUTEN

DICA: Esteja sempre atento aos rótulos dos alimentos!

