

Consumo e Saúde

Alimentos *diet* e *light* – entenda a diferença

Ouvidoria/Anvisa e Departamento de Proteção e Defesa do Consumidor/Senacon



FATO

A rotulagem dos alimentos possui dados importantes quanto às informações nutricionais de um produto. Ler e compreender as informações constantes no rótulo dos alimentos constitui um fator essencial para uma escolha mais adequada e saudável.

Na hora da compra, muitos consumidores se confundem e não sabem diferenciar um produto *diet* de um *light*. Muitos pensam que o alimento *diet* não tem açúcar e que o *light* não tem gordura, o que não necessariamente é verdade. É de extrema importância compreender essa diferença, para que cada indivíduo possa fazer a seleção adequada de acordo com suas necessidades e usufruir dos benefícios de cada alimento.

CONCEITO

Os termos *diet* e *light* podem, opcionalmente, ser utilizados nas embalagens de alimentos. No entanto, os critérios e as condições para o uso dessas duas expressões são diferentes. Enquanto o termo *light* é usado para indicar uma informação nutricional complementar de um produto de consumo geral da população, o termo *diet* é usado em alguns produtos para fins especiais, ou seja, para condições fisiológicas ou grupos populacionais específicos. Vamos entender melhor essas diferenças:

DIET – EXPRESSÃO USADA EM ALIMENTOS PARA FINS ESPECIAIS

Os alimentos para fins especiais são aqueles especialmente formulados ou processados, nos quais se realizam modificações no conteúdo de nutriente a fim de atender às necessidades nutricionais de pessoas em condições metabólicas e fisiológicas específicas, como por exemplo, diabéticos e hipertensos.

O termo *diet* somente pode ser utilizado em algumas categorias de alimentos para fins especiais, estabelecidas na Portaria n. 29/1998: alimentos para dietas com restrição de nutrientes, alimentos para controle de peso e alimentos para ingestão controlada de açúcares.

Alguns exemplos de alimentos para fins especiais encontrados no mercado que podem usar a expressão *diet* no rótulo são: *shakes* ou pós para o preparo de bebidas para a redução de peso por substituição parcial das refeições; geleias para dietas com ingestão controlada de açúcares; pós para o preparo de sopas para dietas com restrição de sódio etc.

! A expressão *diet* nas embalagens dos alimentos não necessariamente significa que o produto não contém açúcar. Fique atento à tabela de informação nutricional.

LIGHT – EXPRESSÃO USADA COMO INFORMAÇÃO NUTRICIONAL COMPLEMENTAR (INC) DE UM ALIMENTO

A informação nutricional complementar é a informação utilizada de forma opcional pelos fabricantes para descrever e ressaltar o conteúdo absoluto ou relativo de determinados nutrientes ou valor energético em alimentos embalados de modo geral. Alguns exemplos de INC são: fonte de cálcio, rico em ferro, reduzido em calorias, não contém açúcar.

O termo *light* é um tipo de INC, e é sinônimo de “reduzido”. Assim, para ele ser usado no rótulo de algum alimento, sua composição deve atender aos requisitos estabelecidos na Resolução RDC n. 54/2012 para uso da Informação Nutricional Complementar (INC) comparativa “reduzido” em determinado nutriente.

! A expressão *light* nas embalagens dos alimentos não necessariamente significa que o produto é reduzido em gordura. Fique atento à tabela de informação nutricional.

Um alimento pode ser “reduzido ou *light*” em valor energético, açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol e sódio. Entre outros critérios, para um alimento ser considerado reduzido ou *light* em valor energético ou algum nutriente é necessária uma redução de, no mínimo 25% no valor energético ou no conteúdo do nutriente objeto da alegação em relação ao alimento de referência ou convencional.

De acordo com o Regulamento técnico de Informação Nutricional Complementar – INC (Resolução RDC n. 54/2012), o rótulo de um produto com a alegação “*light* ou reduzido” deve informar a diferença em %, fração ou valor absoluto no valor energético ou conteúdo dos nutrientes entre os alimentos comparados. Assim, um produto não pode ter somente a expressão “*light*” no seu rótulo. O rótulo deve apresentar o termo “*light*” seguido da informação de quanto foi a redução e sobre qual nutriente a informação se refere. Ex: *Light* – 30% menos açúcares; *Reduzido* em sódio – 28% menos sódio.

Vale ressaltar ainda que a INC chama a atenção do consumidor para uma qualidade nutricional específica do alimento, mas não revela todas as suas características. Por exemplo, um alimento com a alegação de “não contém açúcares” pode apresentar quantidades elevadas de gorduras saturadas e sódio. Conseqüentemente, não é possível identificar somente por meio de uma INC se determinado alimento é mais ou menos nutritivo do que outro. Isso significa que o consumidor não deve selecionar seus alimentos somente com base em uma INC, como, por exemplo, “light em açúcares”. Assim, é muito importante que os consumidores também consultem a tabela de informação nutricional constante nos rótulos, uma vez que ela apresenta outras informações relevantes sobre a composição nutricional dos alimentos.

Resumindo, o termo *diet* é usado somente em alimentos para fins especiais, que são voltados para um público específico, enquanto o termo *light* é usado pelas empresas quando elas desejam destacar que um alimento de consumo geral foi reduzido em valor energético ou em algum nutriente em comparação com outro.

Portanto, verifica-se que tanto os produtos com a expressão *diet* quanto os produtos com o termo *light* podem apresentar composições nutricionais muito variáveis. Assim, para poder identificar qual produto se enquadra melhor no tipo de alimento que você pretende comer é muito importante que seja observada a informação nutricional presente obrigatoriamente no rótulo dos alimentos embalados (que na maioria das vezes é declarada na forma de tabela).

Fique atento à informação nutricional contida nos rótulos dos alimentos!

- Deve ser clara e de fácil compreensão e, redigida em português, sem prejuízo da existência de textos em outros idiomas.
- Não pode conter informações que gerem confusão ou que possa levar a interpretação errônea ou engano do consumidor.
- Não pode ser apresentada de forma que incentive o consumo excessivo de determinado alimento ou que possa sugerir que sejam nutricionalmente completos.

Lembre-se:

Todos os ingredientes utilizados em um alimento devem ser declarados no rótulo na lista de ingredientes.

As informações nutricionais complementares (light em..., não contém..., sem adição de...) são opcionais no rótulo dos alimentos embalados, ou seja, o fabricante pode ou não utilizar esse tipo de alegação, mas a tabela de informação nutricional é obrigatória no rótulo.

Os portadores de enfermidades (diabetes melitus, pressão alta, colesterol alto, triglicerídeo alto, doença celíaca) devem ler atentamente os rótulos dos alimentos, observando a lista de ingredientes e a rotulagem nutricional para verificar a presença de determinado ingrediente ou nutriente que não deve consumir ou que pode consumir em baixa quantidade.

Além disso, o consumidor também deve conferir na embalagem do produto se contém os dados do fabricante, como a razão social, CNPJ, endereço e SAC.

PROVIDÊNCIAS e SUPORTE LEGAL

Resoluções da Anvisa: Res n. 54, de 12 de novembro de 2012. Res n. 259, de 20 de setembro de 2002. Res n. 123, de 13 de maio de 2004. Portaria n. 29, de 13 de janeiro de 1998. Manual de Orientação aos Consumidores – Educação para o Consumo Saudável - Anvisa. Lei 8.078/90 (CDC) art.4º caput, incisos I a III; art6º I, II, III; art 8º, art.10 e art.18.

Produtos e serviços com suspeitas de irregularidades devem ser denunciados à Vigilância Sanitária mais próxima do consumidor. Denúncias também para o e-mail: ouvidoria@anvisa.gov.br

Pedidos de informação: Central de Atendimento da Anvisa – 0800 642 9782. Disque Saúde 136. Orientações podem ser obtidas pelo Disque-Intoxicação (0800 722 6001). Mais informações: www.anvisa.gov.br

Revisão Técnica: Gerência-Geral de Alimentos

OUVIDORIA/ANVISA E DPDC/SENACON – ANO 5 N.33, DEZEMBRO DE 2013