

LIGHT x DIET x ZERO



LIGHT

Alimento com redução de pelo menos **25% em calorias ou em algum componente** (açúcar, gordura, sódio, etc) em comparação ao produto convencional.

Atenção - não significa que o ingrediente foi retirado, apenas **reduzido**.

Ex: Manteiga light ainda contém gordura, porém inferior ao produto original.

DIET

Alimento que apresenta **quantidades não significativas, ou ausência de determinado ingrediente**, para fins específicos (como diabetes ou hipertensão).

Importante - nem todo diet é sem açúcar ou mais saudável.
Ex. de produtos: queijo diet sem sódio, pães diet sem glúten, etc.

Ex: Chocolate diet não tem açúcar, mas pode ter mais gordura e calorias.

ZERO

Alimentos que **não contêm um nutriente específico**, mas que não são destinados a necessidades nutricionais específicas. A maioria dos produtos zero é livre de açúcar e/ou possui valor calórico muito baixo.

Pode conter adoçantes ou aditivos.

Ex: Refrigerante zero açúcar.