

INSTITUTO FEDERAL
GOIANO
Câmpus Rio Verde

BACHARELADO EM ENGENHARIA DE ALIMENTOS

"Produtos Light e Diet sob a Perspectiva do Consumidor: Avaliação
Quantitativa a partir de Questionário Online"

ANA PAULA VIEIRA CABRAL

RIO VERDE-GO
2025

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIENCIA E TECNOLOGIA
GOIANO – CAMPUS RIO VERDE BACHARELADO EM
ENGENHARIA DE ALIMENTOS**

**"Produtos Light e Diet sob a Perspectiva do Consumidor: Avaliação
Quantitativa a partir de Questionário Online"**

ANA PAULA VIEIRA CABRAL

Trabalho de curso apresentado ao Instituto Federal Goiano – Câmpus Rio Verde, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Engenharia de Alimentos.

Orientadora: Profa. Dra. Priscila Alonso dos Santos

RIO VERDE-GO

MAIO/2025

TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO

PARA DISPONIBILIZAR PRODUÇÕES TÉCNICO-CIENTÍFICAS

NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DO IF GOIANO

Com base no disposto na Lei Federal nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998, AUTORIZO o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano a disponibilizar gratuitamente o documento em formato digital no Repositório Institucional do IF Goiano (RIIF Goiano), sem ressarcimento de direitos autorais, conforme permissão assinada abaixo, para fins de leitura, download e impressão, a título de divulgação da produção técnico-científica no IF Goiano.

IDENTIFICAÇÃO DA PRODUÇÃO TÉCNICO-CIENTÍFICA

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tese (doutorado) | <input type="checkbox"/> Artigo científico |
| <input type="checkbox"/> Dissertação (mestrado) | <input type="checkbox"/> Capítulo de livro |
| <input type="checkbox"/> Monografia (especialização) | <input type="checkbox"/> Livro |
| <input checked="" type="checkbox"/> TCC (graduação) | <input type="checkbox"/> Trabalho apresentado em evento |

Produto técnico e educacional - Tipo:

Nome completo do autor:

Ana Paula Vieira Cabral

Matrícula:

2019102200340230

Título do trabalho:

"Produtos Light e Diet sob a Perspectiva do Consumidor: Avaliação
Quantitativa a partir de Questionário Online"

RESTRIÇÕES DE ACESSO AO DOCUMENTO

Documento confidencial: Não Sim, justifique:

Informe a data que poderá ser disponibilizado no RIIF Goiano: 20 /08 /2025

O documento está sujeito a registro de patente? Sim Não

O documento pode vir a ser publicado como livro? Sim Não

DECLARAÇÃO DE DISTRIBUIÇÃO NÃO-EXCLUSIVA

O(a) referido(a) autor(a) declara:

- Que o documento é seu trabalho original, detém os direitos autorais da produção técnico-científica e não infringe os direitos de qualquer outra pessoa ou entidade;
- Que obteve autorização de quaisquer materiais inclusos no documento do qual não detém os direitos de autoria, para conceder ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano os direitos requeridos e que este material cujos direitos autorais são de terceiros, estão claramente identificados e reconhecidos no texto ou conteúdo do documento entregue;
- Que cumpriu quaisquer obrigações exigidas por contrato ou acordo, caso o documento entregue seja baseado em trabalho financiado ou apoiado por outra instituição que não o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano.

Documento assinado digitalmente
 ANA PAULA VIEIRA CABRAL
Data: 15/08/2025 17:11:41-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Rio Verde

Local

15 /08 /2025

Data

Assinatura do



Documento assinado digitalmente

PRISCILA ALONSO DOS SANTOS

Data: 15/08/2025 18:14:20-0300

Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

ais

Ciente e de acordo:

Assinatura do(a) orientador(a)



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA GOIANO

Ata nº 27/2025 - GEPTNM-RV/DE-RV/CMPRV/IFGOIANO

ATA DE DEFESA DE TRABALHO DE CURSO

Ao(s) **dezoito** dia(s) do mês de junho de 2025, às 19 horas e 30 minutos, reuniu-se a banca examinadora composta pelos docentes: Priscila Alonso dos Santos (orientadora), Geovana Rocha Plácido (membro interno), Melissa Cássia Favaro Boldrin Freire (membro externo), para examinar o Trabalho de Curso intitulado "Produtos Light e Diet sob a Perspectiva do Consumidor: Avaliação Quantitativa a partir de Questionário Online" do(a) estudante Ana Paula Vieira Cabral, Matrícula nº 2019102200340230 do Curso de Engenharia de Alimentos do IF Goiano – Campus Rio Verde. A palavra foi concedida ao(a) estudante para a apresentação oral do TC, houve arguição do(a) candidato pelos membros da banca examinadora. Após tal etapa, a banca examinadora decidiu pela **APROVAÇÃO** do(a) estudante. Ao final da sessão pública de defesa foi lavrada a presente ata que segue assinada pelos membros da Banca Examinadora.

(Assinado Eletronicamente)

Priscila Alonso dos Santos

Orientador(a)

(Assinado Eletronicamente)

Geovana Rocha Plácido

Membro

(Assinado Eletronicamente)

Melissa Cássia Favaro Boldrin Freire

Membro

Observação:

() O(a) estudante não compareceu à defesa do TC.

Documento assinado eletronicamente por:

- Priscila Alonso dos Santos, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO , em 08/08/2025 14:16:01.
- Geovana Rocha Placido, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO , em 08/08/2025 14:18:55.
- Melissa Cassia Favaro Boldrin Freire, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO , em 12/08/2025 10:28:49.

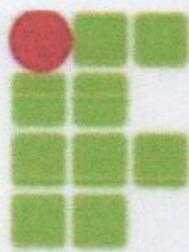
Este documento foi emitido pelo SUAP em 08/08/2025. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifgoiano.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 730185

Código de Autenticação: 76f64b357e



INSTITUTO FEDERAL GOIANO
Campus Rio Verde
Rodovia Sul Goiana, Km 01, Zona Rural, 01, Zona Rural, RIO VERDE / GO, CEP 75901-970
(64) 3624-1000



INSTITUTO FEDERAL
GOIANO
Câmpus Rio Verde

BACHARELADO EM ENGENHARIA DE ALIMENTOS

"Produtos Light e Diet sob a Perspectiva do Consumidor: Avaliação
Quantitativa a partir de Questionário Online"

ANA PAULA VIEIRA CABRAL

RIO VERDE-GO
2025

**INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIENCIA E TECNOLOGIA
GOIANO – CAMPUS RIO VERDE BACHARELADO EM
ENGENHARIA DE ALIMENTOS**

**"Produtos Light e Diet sob a Perspectiva do Consumidor: Avaliação
Quantitativa a partir de Questionário Online"**

ANA PAULA VIEIRA CABRAL

Trabalho de curso apresentado ao Instituto Federal Goiano – Câmpus Rio Verde, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Engenharia de Alimentos.

Orientadora: Profa. Dra. Priscila Alonso dos Santos

RIO VERDE-GO

MAIO/2025

RESUMO

CABRAL, Ana Paula Vieira. **Estudo quantitativo sobre o conhecimento entre a diferença de produtos *light* e *diet***. 2025. 25p. Trabalho de conclusão de curso. (Curso Bacharelado em Engenharia de Alimentos). Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Goiano – Campus Rio Verde, Rio Verde – GO, 2024.

Os produtos *light* e *diet* vem ganhando cada vez mais destaque ao nível mundial, com um aumento exponencial no consumo. A procura por tais alimentos decorre de uma parcela da população que busca reduzir o consumo de calorias, açúcares ou gorduras, ou que possuem necessidades alimentares específicas. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário online, que abrangeu dados demográficos, frequência e motivação do consumo, além do conhecimento sobre os termos *light* e *diet*. Os resultados mostraram que, embora exista um interesse crescente por esses produtos, uma parte significativa dos consumidores não compreende claramente as diferenças entre eles. Observou-se também que o consumo de produtos *light* e *diet* está mais associado ao controle de peso e restrições médicas, porém, muitos consumidores os utilizam de forma inadequada, o que pode acarretar riscos à saúde. A análise dos dados sugere a necessidade de campanhas educativas para informar o público sobre as propriedades e limitações desses produtos, além de apontar que o preço elevado é um fator que limita o consumo regular. Conclui-se que a acessibilidade financeira e uma educação nutricional mais ampla poderiam favorecer o consumo consciente e adequado desses produtos na *dieta* dos consumidores.

Palavras Chave: Consumo consciente. Educação alimentar. Rotulagem.

ABSTRACT

CABRAL, Ana Paula Vieira. **Quantitative study on knowledge between the difference between light and diet products**. 2025. 25p. Bachelor's Degree in Food Engineering). Federal Institute of Education, Science and Technology Goiano – Rio Verde Campus, Rio Verde – GO, 2025.

Light and diet products have been gaining increasing prominence worldwide, with exponential growth in consumption. The demand for such foods arises from a segment of the population seeking to reduce calorie, sugar, or fat intake, or those with specific dietary needs. The research was conducted through an online questionnaire that covered demographic data, frequency and motivation for consumption, as well as knowledge about the terms light and diet. The results showed that, although there is growing interest in these products, a significant portion of consumers does not clearly understand the differences between them. It was also observed that the consumption of light and diet products is more closely associated with weight control and medical restrictions; however, many consumers use them inappropriately, which may pose health risks. The data analysis suggests the need for educational campaigns to inform the public about the properties and limitations of these products, and also indicates that the high price is a factor limiting regular consumption. It is concluded that financial accessibility and broader nutritional education could promote conscious and adequate consumption of these products in consumers' diets.

Keywords: Conscious consumption. Food education. Labeling.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Perfil dos respondentes.....	16
Tabela 2 - Hábitos de consumo	17
Tabela 3 - Conhecimento sobre Produtos <i>Light</i> e <i>Diet</i>	18
Tabela 4 - Preferências e Opiniões	19

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	7
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	8
2.1	Definições de <i>Light</i> e <i>Diet</i>	8
2.2	Regulamentações.....	8
2.3	Impactos dos produtos em dietas alimentares.....	11
2.4	Limites máximos permitidos (IDA) para adoçantes artificiais no Brasil ...	12
3	METODOLOGIA.....	15
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5	CONCLUSÃO.....	20
6	REFERÊNCIAS.....	21

1 INTRODUÇÃO

A evolução da sociedade moderna infere efeitos significativos sobre a mudança dos indivíduos de modo geral, efeitos estes que influenciam principalmente hábitos alimentares. A alimentação saudável vem sendo um dos assuntos mais fomentados ao que tange a sociedade contemporânea, e com isso a escolha dos alimentos tem se tornado uma preocupação crescente na sociedade atual, impulsionada pelo desejo de manter uma alimentação equilibrada e prevenir doenças (ALVES et al., 2020).

Os produtos *light* e *diet* vem ganhando cada vez mais destaque ao nível mundial, com um aumento exponencial no consumo. A procura por tais alimentos decorre de uma parcela da população que busca reduzir o consumo de calorias, açúcares ou gorduras, ou que possuem necessidades alimentares específicas. No entanto, em muitos casos, os termos *light* e *diet* são mal compreendidos e com isso os alimentos são utilizados de maneira equivocada, gerando confusão quanto às suas reais diferenças e indicações (SILVA et al., 2023).

A diferenciação de tais produtos no Brasil, está disposta na legislação que estabelece critérios que devem ser seguidos pelas indústrias alimentícias. Dito isto, um produto *diet* é caracterizado como aquele que apresenta isenção total de um determinado nutriente (açúcar, sal ou gordura) sendo indicado para indivíduos que possuem algum tipo de restrição alimentar, diabético e intolerantes. Já os produtos *light*, são aqueles com redução mínima de 25% de algum componente de sua composição básica (calorias, gorduras ou açúcares) (VIEIRA et al., 2023).

Mesmo com as distinções entre os produtos claramente apresentada na legislação, ainda existe uma grande parcela dos consumidores que não possuem conhecimento, ou seja, que confundem tais produtos, associando ambos os produtos exclusivamente à perda de peso ou a uma alimentação mais saudável. A utilização inadequada dos produtos pode resultar em efeitos negativos para a saúde do consumidor (ALBUQUERQUE et al., 2022).

Este trabalho teve como objetivo analisar o nível de conhecimento dos indivíduos, por meio da aplicação de um questionário, acerca das diferenças entre os produtos alimentícios classificados como *light* e *diet*. Além disso, buscou-se esclarecer os conceitos que os definem, discutir os impactos de seu consumo em dietas e restrições alimentares específicas, e promover uma reflexão crítica sobre a escolha consciente desses produtos com base nas necessidades nutricionais individuais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Definições de *Light* e *Diet*

Partindo de um contexto histórico, os termos “*light*” e “*diet*” emergiram-se na indústria alimentícia mundial para suprir demandas dos consumidores que buscam por produtos com menor teor calórico ou mesmo por restrições nutricionais específicas. O termo *diet* se popularizou nos Estados Unidos entre as décadas de 1950 a 1960 sendo associado a alimentos para consumo de pessoas com algum tipo de necessidade especial como o diabetes. Em contrapartida o termo *light* surgiu em meados de 1970, sendo considerado como uma alternativa de alimentação com redução parcial calórica ou outros componentes (açúcar ou gorduras), voltando seu consumo para indivíduos que buscam por uma alimentação mais leve. À medida que tais produtos se popularizavam na mesa de consumidores de todo mundo, tornou-se necessário o desenvolvimento e estabelecimento de regulamentações que garantissem a precisão das alegações nutricionais (FLETCHER, 2012).

O melhor entendimento sobre os produtos *light* e *diet* parte da conceituação focada na categoria de cada produto. Produtos considerados *diet*, são aqueles utilizados em dietas especiais, parte do princípio da remoção ou substituição total de um determinado ingrediente da composição. Já produtos *light* são aqueles que apresentam uma redução de até 25% no teor de algum nutriente quando comparado ao original. Dito isto, a palavra *diet* encontra-se associada a alimentos para pessoas com necessidades médicas específicas, ao passo que a palavra *light* se faz associada a redução de um determinado componente sem que este seja anulado da composição geral do produto, sendo mais utilizada por grupos de pessoas que buscam uma alimentação mais leve (TAVARES, 2018; SILVA & RODRIGUES, 2020).

A similaridade entre os produtos pode ser um dos maiores fatores que contribuem para a confusão dos consumidores em relação a diferença entre *light* e *diet*. A falta de clareza dos consumidores no momento da escolha entre os produtos é comum, uma vez que, não são todos que apresentam conhecimento para a distinção entre os termos, com isso, muitos consumidores adquirem os produtos acreditando que ele seja mais saudável ou adequado às suas necessidades, sem compreender as reais diferenças, o que pode resultar em escolhas inadequadas para sua dieta ou objetivos de saúde (VIEIRA et al., 2023).

2.2 Regulamentações

A terminologia dos produtos em questão, partem de regulamentações rigorosas tanto no âmbito internacional quanto nacional. No Brasil, o órgão responsável pela regulamentação de

tais produtos é a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), que define estes alimentos como, “produtos *light* (leve, em inglês) são aqueles com teor reduzido de sódio, açúcares, gorduras ou colesterol. Já os *diets* (dieta, em inglês) têm em sua composição a ausência total de algum ingrediente em particular, como açúcar, gordura ou sal. O produto é usado, por exemplo, por diabéticos, já que não contêm açúcar” (BRASIL, 2022).

Ao nível internacional, tem-se como órgão regulador *Food and Drug Administration* (FDA), sediado nos Estados Unidos, ao qual define tais termos como, “*diet* são aqueles modificados para atender a dietas controladas, enquanto os *light* precisam ter uma redução significativa de gordura ou calorias” (FDA, 2019).

A utilização indiscriminada de adoçantes artificiais, comuns em produtos *diet*, também levanta preocupações. Embora aprovados para consumo, estudos investigam os possíveis efeitos a longo prazo do consumo excessivo dessas substâncias, como alterações na microbiota intestinal e impactos no metabolismo. A moderação e o consumo consciente são essenciais para evitar potenciais riscos (QU et al., 2024).

No Brasil, os adoçantes artificiais mais comuns em produtos *diet* são regulamentados pela ANVISA, conforme estabelecido na RDC nº 18/2008 e atualizações posteriores, que definem os aditivos edulcorantes autorizados para uso em alimentos. Esses adoçantes, amplamente utilizados para substituir o açúcar em produtos destinados a pessoas com restrições dietéticas, como diabéticos, incluem substâncias como o aspartame, que é 200 vezes mais doce que o açúcar, porém instável ao calor, limitando seu uso em alimentos assados; a sacarina e seus sais, com doçura 300 a 400 vezes maior que o açúcar, mas com potencial de deixar sabor residual metálico; o ciclamato de sódio, 30 a 50 vezes mais doce que o açúcar e geralmente combinado com outros edulcorantes para melhorar o sabor; a sucralose, 600 vezes mais doce e estável ao calor, ideal para alimentos processados; e o acesulfame-K, com doçura 200 vezes maior que o açúcar, também estável ao calor, amplamente usado em bebidas e produtos assados. A legislação brasileira estabelece limites máximos de uso baseados nas Ingestões Diárias Aceitáveis (IDA), determinadas por órgãos internacionais como o *Joint FAO/WHO Expert Committee on Food Additives* (JECFA). No entanto, o uso indiscriminado desses adoçantes pode causar riscos à saúde, como alterações no microbioma intestinal e possíveis efeitos metabólicos em altas doses. Essa regulamentação é complementada por padrões internacionais, como o *Codex Alimentarius*, que fundamentam a segurança alimentar e orientam o uso responsável dos aditivos.

As informações fornecidas nas rotulagens dos alimentos permitem que os consumidores conheçam mais sobre os produtos que consomem. De acordo com a legislação brasileira, o

rótulo é definido como qualquer inscrição, legenda, imagem ou elemento descritivo ou gráfico que esteja escrito, impresso, estampado, gravado, em relevo, litografado ou colado na embalagem de um alimento (BAZEI, 2021).

No Brasil, as rotulagens de alimentos são regulamentadas por diretrizes da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) e por legislações gerais. Atualmente, os regulamentos que estabelecem normas para a rotulagem incluem a RDC nº 259, de 20/09/2002, que define as diretrizes gerais para a rotulagem de alimentos embalados e continua em vigor, embora muitos de seus artigos tenham sido complementados ou substituídos por regulamentações posteriores. Além disso, a RDC nº 429/2020 e a Instrução Normativa nº 75/2020 implementaram mudanças significativas, como a introdução da rotulagem nutricional frontal e a atualização da tabela de nutrientes, revogando a RDC nº 360, de 23/12/2003.

O Decreto Lei Federal nº 986/MS continua sendo a base legal geral para a regulamentação de alimentos no Brasil, mas não aborda de forma específica os termos "*diet*" e "*light*". Anteriormente regulamentados pelas Portarias nº 27 e nº 29, ambas de 1998, essas disposições foram revogadas e incorporadas em normas mais recentes, como a RDC nº 54/2012, que trata das alegações nutricionais e funcionais, e a RDC nº 429/2020, que modernizou as regras de rotulagem nutricional (BRASIL, 2020).

De acordo com Bazei (2021), os termos "*diet*" e "*light*" utilizados na rotulagem de alimentos no Brasil foram inicialmente regulamentados pela Portaria nº 29, de 13/01/1998, que estabelecia critérios específicos para essas denominações. Com o tempo, suas disposições foram incorporadas e atualizadas pela RDC nº 429/2020 e pela IN nº 75/2020 da Anvisa, que modernizaram as regras de rotulagem, incluindo a introdução da rotulagem nutricional frontal. Essas normas detalham como as informações sobre redução ou ausência de nutrientes devem ser apresentadas, garantindo maior clareza e segurança ao consumidor.

Essa regulamentação segue as diretrizes do *Codex Alimentarius* (2001), um órgão internacional que define normas de segurança e rotulagem de alimentos para proteger a saúde dos consumidores e orientar práticas alimentares em vários países, incluindo o Brasil. O Brasil é reconhecido por sua rigorosidade na exigência de informações nos rótulos, com isso, a legislação que regula alimentos *diet* e *light* agora está mais integrada com normas recentes, como: RDC nº 54/2012 que define os critérios para alegações nutricionais (por exemplo, "redução de 25% de calorias" para alimentos *light*) e RDC nº 429/2020 e IN nº 75/2020 que atualizam regras de rotulagem nutricional, incluindo as exigências para alegações como *diet* e *light*.

A Resolução RDC nº 54/2012 define que um alimento *light* apresenta redução no valor

energético total ou de algum nutriente. Já os alimentos *diet* são caracterizados pela ausência de um nutriente específico, como sal, açúcar ou glúten, sendo desenvolvidos para pessoas com necessidades metabólicas e fisiológicas especiais, como as que têm diabetes ou hipertensão. (BRASIL, 2012; ESTEVÃO; AGUIAR, 2019).

2.3 Impactos dos produtos em dietas alimentares

A crescente preocupação com a saúde e a forma física impulsiona a busca por alternativas alimentares que aparentemente oferecem benefícios, como os produtos *light* e *diet*. No entanto, é fundamental compreender as reais características desses produtos e o impacto que seu consumo, especialmente se inadequado, pode ter sobre a saúde. A simples substituição de alimentos convencionais por versões *light* ou *diet* não garante uma alimentação equilibrada e pode até mesmo ser prejudicial (PAGLIAI et al., 2021).

Produtos *light* são aqueles que apresentam redução de pelo menos 25% em algum componente em relação à versão original, como açúcar, gordura ou sódio. Já os produtos *diet* são formulados com a completa ausência de determinado nutriente, geralmente açúcar, gordura ou proteína. A escolha entre um tipo e outro deve ser baseada nas necessidades individuais e, idealmente, orientada por um profissional de saúde (JUUL et al., 2018).

Para Taneri et al. (2022), um erro comum é acreditar que produtos *light* são isentos de calorias ou que podem ser consumidos livremente. Essa percepção equivocada pode levar ao consumo excessivo, comprometendo o controle de peso e a saúde em geral. Além disso, a redução de um nutriente em produtos *light* pode ser compensada pelo aumento de outros, como sódio ou gordura, para manter o sabor e a textura.

Produtos *diet*, por sua vez, são desenvolvidos para atender necessidades específicas, como no caso de pessoas com diabetes ou intolerâncias alimentares. O consumo inadequado desses produtos, por indivíduos que não possuem tais restrições, pode levar a deficiências nutricionais e desequilíbrios metabólicos. É importante ressaltar que a ausência de um nutriente não significa que o produto seja isento de calorias ou mais saudável (SHU et al., 2023).

Para uma alimentação verdadeiramente saudável e equilibrada, é fundamental priorizar alimentos *in natura*, como frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras. Produtos *light* e *diet* podem ser utilizados em situações específicas, desde que com orientação profissional. A consulta com nutricionistas e médicos é crucial para individualizar as escolhas alimentares e garantir o bem-estar (TANERI et al., 2022).

2.4 Limites máximos permitidos (IDA) para adoçantes artificiais no Brasil

Os adoçantes artificiais, amplamente utilizados em produtos *diet*, possuem limites de consumo diário estabelecidos para garantir a segurança alimentar. Esses limites, chamados de Ingestão Diária Aceitável (IDA), são definidos com base em estudos científicos e regulamentados pela ANVISA, conforme a RDC nº 18/2008. Por exemplo, o aspartame tem uma IDA de 40 mg por quilograma de peso corporal, o que permite que uma pessoa de 60 kg consuma até 2.400 mg por dia, enquanto a sacarina possui uma IDA de 5 mg/kg, limitando seu consumo diário a 300 mg para a mesma pessoa. O ciclamato de sódio, com IDA de 11 mg/kg, e os adoçantes sucralose e acesulfame-K, ambos com IDA de 15 mg/kg, possuem limites respectivos de 660 mg e 900 mg diários para um indivíduo com 60 kg. Esses valores são fundamentais para evitar possíveis efeitos adversos, como alterações metabólicas, quando consumidos em excesso (ANVISA, 2008).

Na prática, o consumo de produtos com adoçantes deve considerar a concentração desses compostos nos alimentos e bebidas. Por exemplo, um refrigerante *diet* contendo sucralose só será seguro para uma pessoa de 60 kg se a quantidade de sucralose no produto não exceder 900 mg, conforme sua IDA. Supondo que a concentração de sucralose no refrigerante seja de 0,06 mg/ml, essa pessoa poderia consumir até 15.000 mL (ou 15 litros) por dia sem ultrapassar o limite. Esse cálculo é teórico e depende diretamente da composição do produto, uma vez que concentrações mais elevadas de adoçantes reduzem a quantidade segura de consumo (ANVISA, 2008).

Esses limites de uso são regulados pela ANVISA, que define as concentrações máximas permitidas em alimentos com base em normas nacionais e internacionais, como as do *Codex Alimentarius*. Embora os adoçantes sejam considerados seguros dentro dos parâmetros estabelecidos, é essencial atentar-se ao consumo consciente, já que o uso indiscriminado pode gerar efeitos colaterais, como alterações no microbioma intestinal. Por isso, as recomendações normativas e a rotulagem transparente são fundamentais para informar e proteger os consumidores.

Os adoçantes artificiais, amplamente utilizados em produtos *diet*, possuem limites de consumo diário estabelecidos para garantir a segurança alimentar. Esses limites, chamados de Ingestão Diária Aceitável (IDA), são definidos com base em estudos científicos e regulamentados pela ANVISA, conforme a RDC nº 18/2008. Por exemplo, o aspartame tem uma IDA de 40 mg por quilograma de peso corporal, o que permite que uma pessoa de 60 kg consuma até 2.400 mg por dia, enquanto a sacarina possui uma IDA de 5 mg/kg, limitando seu

consumo diário a 300 mg para a mesma pessoa. O ciclamato de sódio, com IDA de 11 mg/kg, e os adoçantes sucralose e acesulfame-K, ambos com IDA de 15 mg/kg, possuem limites respectivos de 660 mg e 900 mg diários para um indivíduo com 60 kg. Esses valores são fundamentais para evitar possíveis efeitos adversos, como alterações metabólicas, quando consumidos em excesso (ANVISA, 2008).

Na prática, o consumo de produtos com adoçantes deve considerar a concentração desses compostos nos alimentos e bebidas. Por exemplo, um refrigerante *diet* contendo sucralose só será seguro para uma pessoa de 60 kg se a quantidade de sucralose no produto não exceder 900 mg, conforme sua IDA. Supondo que a concentração de sucralose no refrigerante seja de 0,06 mg/mL, essa pessoa poderia consumir até 15.000 mL (ou 15 litros) por dia sem ultrapassar o limite. Esse cálculo é teórico e depende diretamente da composição do produto, uma vez que concentrações mais elevadas de adoçantes reduzem a quantidade segura de consumo (ANVISA, 2008).

Esses limites de uso são regulados pela ANVISA, que define as concentrações máximas permitidas em alimentos com base em normas nacionais e internacionais, como as do Codex Alimentarius. Embora os adoçantes sejam considerados seguros dentro dos parâmetros estabelecidos, é essencial atentar-se ao consumo consciente, já que o uso indiscriminado pode gerar efeitos colaterais, como alterações no microbioma intestinal. Por isso, as recomendações normativas e a rotulagem transparente são fundamentais para informar e proteger os consumidores (FREITAS et al., 2020; TOLEDO et al., 2022).

Além das questões regulatórias e dos limites de ingestão, o debate sobre os adoçantes artificiais envolve também aspectos fisiológicos e metabólicos que vêm sendo amplamente investigados pela ciência. Estudos recentes demonstram que, embora esses compostos não elevem diretamente a glicemia, alguns deles podem interferir em mecanismos neuroendócrinos relacionados à saciedade e ao apetite. Isso ocorre porque o sabor doce, mesmo sem calorias, pode ativar vias cerebrais semelhantes às do açúcar, influenciando o comportamento alimentar e a preferência por sabores mais doces (KATZ; DOURADO, 2023).

Outro ponto relevante diz respeito à interação dos adoçantes com o microbioma intestinal, especialmente no caso da sacarina e do ciclamato. Pesquisas sugerem que o consumo crônico e em excesso pode alterar a composição da microbiota, favorecendo um perfil pró-inflamatório associado à resistência à insulina e ao ganho de peso (GONÇALVES; OLIVEIRA; MOREIRA, 2022). Ainda que os dados em humanos sejam limitados, recomenda-se cautela no uso contínuo, sobretudo por grupos vulneráveis, como gestantes, crianças e indivíduos com distúrbios metabólicos (FREITAS et al., 2020).

Nesse contexto, os adoçantes naturais como a estévia (*Stevia rebaudiana*) vêm se destacando como alternativas promissoras. A estévia apresenta poder adoçante elevado, não possui calorias e ainda apresenta propriedades antioxidantes, além de possível ação anti-hipertensiva. Sua IDA é de 4 mg/kg (expressa em equivalentes de esteviol), o que corresponde a até 240 mg para um adulto de 60 kg (JOTTA et al., 2021).

Outro composto de origem natural é o xilitol, um poliol com poder adoçante semelhante ao da sacarose, mas com menor impacto glicêmico. Embora geralmente bem tolerado, seu uso em excesso pode causar desconfortos gastrointestinais, como flatulência e diarreia, especialmente em indivíduos mais sensíveis (TOLEDO et al., 2022).

Dessa forma, a escolha do adoçante mais adequado deve considerar o perfil metabólico do indivíduo, o contexto alimentar e a frequência de ingestão. A orientação de profissionais de saúde, especialmente nutricionistas, é essencial para assegurar o uso seguro dessas substâncias, respeitando os limites da IDA e promovendo hábitos alimentares equilibrados e sustentáveis.

Entre os adoçantes disponíveis no mercado, alguns se destacam por apresentarem maior segurança no consumo a longo prazo, especialmente quando utilizados dentro dos limites estabelecidos pelas autoridades sanitárias. A sucralose e o acesulfame-K, por exemplo, são amplamente estudados e considerados seguros para uso em alimentos e bebidas, não apresentando evidências consistentes de efeitos tóxicos em humanos quando respeitada a Ingestão Diária Aceitável (KATZ; DOURADO, 2023). Da mesma forma, a estévia (*Stevia rebaudiana*), adoçante natural de origem vegetal, tem sido apontada como uma das alternativas mais seguras, tanto pela sua baixa toxicidade quanto pelas possíveis propriedades antioxidantes e anti-hipertensivas associadas aos seus glicosídeos (JOTTA et al., 2021). O xilitol, um poliol naturalmente encontrados em frutas e vegetais, também apresenta bom perfil de segurança, especialmente por seu baixo impacto glicêmico, sendo frequentemente recomendado para diabéticos, embora seu consumo excessivo possa causar desconfortos gastrointestinais (TOLEDO et al., 2022). Portanto, sucralose, acesulfame-K, estévia e xilitol são considerados os adoçantes com maior margem de segurança atualmente, desde que utilizados com moderação e dentro dos parâmetros regulatórios.

3 METODOLOGIA

O presente estudo utilizou uma abordagem quantitativa, descritiva e exploratória. A pesquisa partiu de uma premissa pautada na pesquisa quantitativa que possibilitou mensurar as percepções e o conhecimento dos consumidores sobre a diferenciação entre produtos *light* e *diet*. Já o caráter descritivo visou compreender e mapear como as pessoas interpretam e consomem esses produtos, enquanto o enfoque exploratório buscou identificar padrões de consumo e equívocos comuns na interpretação das informações nutricionais.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário online com 13 perguntas entre os dias 09/10/2024 e 31/10/2024. O questionário foi estruturado com perguntas objetivas, sendo dividido em quatro seções principais: (I) dados demográficos (II) frequência de consumo, (III) motivação do consumo (IV) conhecimento da diferença entre os termos. A população pertencente a pesquisa foi composta por indivíduos aleatórios, que foram consultados por meio de um questionário online aplicado através da plataforma Google Forms® (Apêndice A).

O preenchimento do questionário foi voluntário, com o convite divulgado e realizado aos participantes através de veículos de comunicações e por redes sociais (*WhatsApp* e *Instagram*) destinados à indivíduos maiores de 18 anos de idade. A amostra foi composta por 169 indivíduos, escolhidos de forma não probabilística e por conveniência, visando alcançar uma diversidade de perfis de consumidores. Os respondentes não foram identificados no presente relato.

Os dados obtidos foram exportados para o *software Microsoft Excel* e organizados em planilha para tratamento e análise. Os dados foram analisados e apresentados em forma de tabelas, permitindo identificar a frequência das respostas e o comportamento dos consumidores em relação aos produtos *light* e *diet*. As respostas abertas foram analisadas qualitativamente, com o objetivo de explorar percepções mais detalhadas sobre as preferências e motivações dos consumidores.

Os resultados foram discutidos com o auxílio da literatura já existente sobre a temática, objetivando correlacionar os dados averiguados no presente estudo com as definições oficiais e as práticas de consumo recomendadas e dados de estudos similares. As principais tendências e discrepâncias encontradas foram destacadas, contribuindo para uma compreensão mais ampla sobre como os consumidores interpretam e utilizam os produtos *light* e *diet* no cotidiano.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados oriundos do questionário aplicado, apresentam um apanhado de características dos participantes e suas percepções sobre produtos *light* e *diet*. Na Tabela 1 estão apresentados os dados que se referem ao perfil dos participantes, de modo que, a amostra foi composta majoritariamente por mulheres (72,8%), enquanto os homens representam 27,2% dos participantes. Em relação à idade, a faixa de 18 a 25 anos corresponde a 39,6%, seguida pela faixa de 26 a 35 anos com 27,8%. A escolaridade predominante é o ensino superior (46,8%), com 35,5% dos respondentes tendo concluído o ensino médio e apenas 8,9% com pós-graduação e ensino fundamental. Esses dados sugerem uma amostra jovem e relativamente instruída, o que pode influenciar o nível de conhecimento e as opiniões sobre produtos *light* e *diet*.

Tabela 1 - Perfil dos respondentes

Sexo	Percentual
Masculino	27,2%
Feminino	72,8%
Total	100%
Idade	Percentual
18 a 25 anos	39,6%
26 a 35 anos	27,8%
36 a 45 anos	20,7%
46 a 55 anos	7,1%
>55 anos	4,7%
Total	100%
Escolaridade	Percentual
Ens. Fundamental	8,9%
Ens. Médio	35,5%
Ens. Superior	46,8%
Pós-Graduação	8,9%
Total	100%

Fonte: Próprio autor (2024)

Os resultados demonstram uma tendência superior de respondentes femininos e jovens com alta escolaridade, tais resultados se assemelham ao estudo de Perin e Uchida (2020), que observam um maior interesse feminino em produtos *light* e *diet* devido a preocupações estéticas e de saúde. De acordo com Caoduro et al. (2023), mulheres e jovens adultos apresentam maior interesse por alimentos saudáveis, como os *diet* e *light*, motivados por questões de bem-estar físico e mental, além de resultar em um perfil com maior assiduidade ao que tange veículos de comunicação contemporâneos e com isso são influenciados por campanhas de *marketing* voltadas ao autocuidado (CAODURO et al., 2023).

Na Tabela 2, pode-se observar que 46,2% dos participantes consomem produtos *light* e *diet* raramente, enquanto apenas 6,5% relatam consumo diário. A principal motivação para o consumo está relacionada ao controle de peso (39,6%), seguida de necessidades médicas, como diabetes ou restrição de açúcar (27,8%). Os dados inferem uma significativa relevância pautada na frequência de consumo, que por sua vez provou-se reduzida, indicando que os produtos *light* e *diet* ainda são usados esporadicamente, e o controle de peso no presente estudo tornou-se a principal motivação, destacando uma preocupação estética e de saúde moderada entre os participantes.

Tabela 2 - Hábitos de consumo

Frequência de consumo de produtos <i>light</i> e <i>diet</i>	Percentual
Diariamente	6,5%
Algumas vezes por semana	17,2%
Algumas vezes por mês	13,6%
Raramente	46,2%
Nunca	16,6%
Total	100%
Principal motivação para o consumo de produtos <i>light</i> e <i>diet</i>	Percentual
Controle de peso	39,6%
Diabetes ou restrição de açúcar	27,8%
Recomendação médica	20,7%
Alimentação saudável	7,1%
Outro	4,7%
Total	100%

Fonte: Próprio autor (2024)

Os resultados podem ser justificados de acordo com Nascimento (2022), de modo que, a predominância do consumo esporádico de produtos *light* e *diet* corroboram com estudos que indicam que, mesmo que exista um interesse crescente nesses produtos, o consumo ainda não é condicionado ao contexto e à necessidade específica de controle de peso ou recomendação médica (NASCIMENTO, 2022). Para Santos e Silva et al. (2023), muitos consumidores deixam de consumir tais produtos diariamente devido à percepção de alto custo e a falta de informação sobre seus reais benefícios, o que coincide com a baixa frequência de consumo observada na pesquisa.

Quanto ao entendimento das diferenças entre produtos *light* e *diet*, apenas 37,9% dos respondentes afirmam compreender a distinção, enquanto 33,7% admitem não saber e 28,4% têm uma ideia vaga (Tabela 3). Notavelmente, 55% associam os produtos *light* a uma menor quantidade de calorias e os *diets* à ausência de algum nutriente (açúcar, sódio, etc.). Esse resultado revela uma compreensão parcial, sugerindo a necessidade de campanhas educativas

para esclarecer o público sobre as propriedades e limitações desses produtos. Além disso, 61,5% dos respondentes não associam os produtos *diet* exclusivamente a diabéticos, indicando um entendimento razoavelmente abrangente.

Tabela 3 - Conhecimento sobre Produtos *Light* e *Diet*

Você conhece a diferença entre produtos <i>light</i> e <i>diet</i>	Percentual
Sim	37,9%
Não	33,7%
Tenho ideia, mas não tenho certeza	28,4%
Total	100%
Na sua opinião, qual a principal diferença entre produtos <i>light</i> e <i>diet</i>?	Percentual
<i>Light</i> tem menos calorias, e <i>diet</i> é isento de algum nutriente (açúcar, sódio, etc.)	55%
<i>Light</i> e <i>diet</i> são a mesma coisa	2,4%
<i>Light</i> tem menos açúcar, e <i>diet</i> não tem açúcar	21,3%
Não sei	21,3%
Total	100%
Você associa produtos <i>diet</i> exclusivamente a produtos para diabéticos?	Percentual
Sim	21,9%
Não	61,5%
Não sei	16,6%
Total	100%
Você acredita que os produtos <i>light</i> são mais saudáveis que os convencionais?	Percentual
Sim	38,5%
Não	47,3%
Não sei	14,2%
Total	100%

Fonte: Próprio autor (2024)

A falta de certeza ou o conhecimento parcial sobre os produtos *light* e *diet* averiguados nos resultados, enfatiza a existência de uma carência informativa evidenciada por diversas pesquisas semelhantes. Segundo Vieira et al. (2023), grande parte dos consumidores possui uma compreensão limitada e muitas vezes errônea sobre as propriedades e indicações desses produtos, o que os leva a consumir sem total clareza dos benefícios e restrições. Esses dados justificam a necessidade de campanhas educativas, um ponto também mencionado no estudo de Lauxen et al. (2023), que afirmam que informações detalhadas e acessíveis podem auxiliar consumidores a fazerem escolhas alimentares mais conscientes.

A Tabela 4, apresenta os resultados que correspondem as preferências e opiniões dos respondentes, de modo que, ao comprar produtos *light* ou *diet*, 33,1% verificam a tabela nutricional raramente, enquanto 30,8% nunca. Ao que tange os benefícios, 40,8% dos

respondentes perceberam algum benefício, enquanto 40,2% disseram que não sabem avaliar. A preferência por produtos *light* e *diet* varia conforme o tipo de produto, com 62,7% dos participantes afirmando que a preferência depende do produto específico.

Tabela 4 - Preferências e Opiniões

Ao comprar um produto <i>light</i> ou <i>diet</i>, você costuma verificar a tabela nutricional?	Percentual
Sempre	20,1%
Frequente	16%
Raramente	33,1%
Nunca	30,8%
Total	100%
Você já percebeu algum benefício significativo ao consumir produtos <i>light</i> ou <i>diet</i>?	Percentual
Sim	40,8%
Não	18,9%
Não sei avaliar	40,2%
Total	100%
Você prefere produtos <i>light</i> ou <i>diet</i> em comparação com os produtos tradicionais?	Percentual
Sim	10,7%
Não	26,6%
Depende do produto	62,7%
Total	100%
Você acha que os produtos <i>light</i> ou <i>diet</i> deveriam ser mais baratos que os convencionais?	Percentual
Sim	74,6%
Não	13,6%
Não tenho opinião	11,8%
Total	100%

Fonte: Próprio autor (2024)

A grande maioria (74,6%) acredita que produtos *light* e *diet* deveriam ter preços mais acessíveis, o que sugere uma percepção de que esses produtos são financeiramente menos acessíveis, limitando o consumo regular para uma parcela dos consumidores. A percepção de que os preços dos produtos *light* e *diet* são elevados é outro fator que limita seu consumo. Para Silva et al. (2023), o custo desses produtos ainda é uma barreira significativa para que eles se tornem opções regulares na dieta de grande parte da população, corroborando o desejo dos respondentes por uma política de preços mais acessível para incentivar o consumo.

5 CONCLUSÃO

A análise dos dados obtidos por meio da aplicação do questionário permitiu compreender que o consumo de produtos classificados como *light* e *diet* está intimamente relacionado a fatores como o desejo de controle de peso corporal, a adoção de dietas específicas e o atendimento a restrições alimentares decorrentes de condições clínicas, como diabetes e dislipidemias. Entretanto, constatou-se que grande parte dos participantes ainda apresenta dificuldades em distinguir corretamente os conceitos que diferenciam esses produtos, o que evidencia uma lacuna importante no conhecimento nutricional da população.

Além disso, foi possível perceber que a maioria dos consumidores não adota, de forma sistemática, a leitura crítica dos rótulos nutricionais ferramenta essencial para decisões alimentares mais conscientes. Tal comportamento pode estar relacionado não apenas à falta de informação técnica adequada, mas também à complexidade e à forma pouco acessível como essas informações são, por vezes, apresentadas nos rótulos. A percepção de que os produtos *light* e *diet* oferecem benefícios à saúde, como a redução de calorias, açúcares ou gorduras, é relativamente disseminada; contudo, essa percepção não se traduz, necessariamente, em um consumo frequente ou consciente, sobretudo diante de barreiras econômicas.

A acessibilidade financeira surgiu como um dos principais entraves identificados, revelando-se como fator limitante para a ampliação do consumo desses produtos no cotidiano das famílias brasileiras. O alto custo, quando comparado a produtos convencionais, contribui para a exclusão de uma parcela significativa da população desses alimentos que, muitas vezes, poderiam auxiliar em estratégias de prevenção e controle de doenças crônicas não transmissíveis.

Diante desse cenário, torna-se evidente a urgência de políticas públicas que promovam não apenas a educação nutricional, mas também a regulamentação clara da rotulagem alimentar e o incentivo fiscal ou subsídios que possibilitem a democratização do acesso a alimentos mais saudáveis. Campanhas educativas voltadas para a população em geral, em linguagem acessível e com foco na leitura de rótulos e na compreensão dos termos técnicos, podem desempenhar um papel transformador na relação dos indivíduos com os alimentos industrializados.

Em suma, os resultados desta pesquisa reforçam que o consumo consciente de produtos *light* e *diet* não depende exclusivamente da oferta, mas de um conjunto de fatores interligados: informação qualificada, acessibilidade econômica, clareza regulatória e orientação profissional adequada. Fortalecer esses eixos é fundamental para que as escolhas alimentares estejam, de fato, alinhadas às necessidades nutricionais individuais e às recomendações de saúde pública.

6 REFERÊNCIAS

ALBUQUERQUE, D. L.; BARBOSA, K; MACIEL, F; SOUTO, E; GOMES, S; & SILVA, E. (2022). Avaliação do uso de produtos *dietéticos* e conhecimento dos rótulos nutricionais dos adultos diabéticos. **Braz J Development**, 8, 16286-304.

ALVES, G. M; & DE OLIVEIRA CUNHA, T. C. (2020). A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. **Humanas Sociais & Aplicadas**, 10(27), 46-62.

ANVISA. **Instrução Normativa (IN) nº 75, de 8 de outubro de 2020**. Estabelece os requisitos técnicos para a declaração da rotulagem nutricional frontal nos alimentos embalados. Disponível em: <https://www.in.gov.br>. Acesso em: 04 dez. 2024.

ANVISA. **Lei nº 10.674/2003 de 16 de maio de 2003**. Ministério da Saúde - MS. Agência Nacional de Vigilância Sanitária – Anvisa. Disponível em: <<http://portal.anvisa.gov.br/wps/portal/anvisa/anvisa/home/alimentos>>. Acesso em: 06 nov. 2024.

ANVISA. **RDC nº 259, 20 de setembro de 2002**. Aprova o Regulamento Técnico sobre Rotulagem de Alimentos Embalados. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, DF, 203 de set. de 2002.

ANVISA. **Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 18, de 24 de março de 2008**. Regulamento técnico sobre aditivos edulcorantes autorizados para uso em alimentos, com seus limites máximos. Disponível em: <https://www.in.gov.br>. Acesso em: 04 dez. 2024.

ANVISA. **Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 429, de 8 de outubro de 2020**. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Disponível em: <https://www.in.gov.br>. Acesso em: 04 dez. 2024.

ANVISA. **Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 429, de 8 de outubro de 2020**. Dispõe sobre a rotulagem nutricional dos alimentos embalados. Disponível em: <https://www.in.gov.br>. Acesso em: 04 dez. 2024.

ANVISA. **Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 54, de 12 de novembro de 2012**. Regulamenta as alegações de propriedades funcionais e/ou de saúde e as alegações nutricionais em alimentos. Disponível em: <https://www.in.gov.br>. Acesso em: 04 dez. 2024.

ANVISA. **Resolução RDC nº 18, de 27 de março de 2008**. Aprova o Regulamento Técnico que aprova o uso de aditivos edulcorantes em alimentos. Diário Oficial da União, Brasília, 28 mar. 2008. Disponível em: <https://www.in.gov.br/web/dou/-/resolucao-rdc-n-18-de-27-de-marco-de-2008-11237206>. Acesso em: 23 jul. 2025.

BAZEI, A. C. **Legislações específicas e informações nutricionais: rótulos de alimentos diet e light**. 2021. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição), Universidade Paranaense Unipar – Campus Toledo – PR.

BRASIL. AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Resolução RDC nº 54, de 12 de novembro de 2012**. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Informação

Nutricional Complementar. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2012/rdc0054_12_11_2012.html#:~:text=O%20presente%20Regulamento%20T%C3%A9cnico%20se,e%20prontos%20para

BRASIL. Ministério da Saúde. **Entenda o que são produtos *light* e *diet***. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). 2022. Disponível em: < [https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2017/entenda-o-que-sao-produtos-light-e-diet#:~:text=Os%20produtos%20light%20\(leve%2C%20em,j%C3%A1%20que%20n%C3%A3o%20cont%C3%AAm%20a%C3%A7%C3%BAcar.>](https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2017/entenda-o-que-sao-produtos-light-e-diet#:~:text=Os%20produtos%20light%20(leve%2C%20em,j%C3%A1%20que%20n%C3%A3o%20cont%C3%AAm%20a%C3%A7%C3%BAcar.>). Acesso em: 06 nov. 2024.

BRASIL. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 360, de 23 de dezembro de 2003. **Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados**. ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária.

CAODURO, A. A. M. O; SILVA, D. A; & SENA, G. G. S. (2023). Produtos *diet* e *light*: fidedignidade da rotulagem e influência na escolha do consumidor. In **Ciências Biológicas E Da Saúde: Integrando Saberes Em Diferentes CONTEXTOS-VOLUME 4** (Vol. 4, pp. 276-296). Editora Científica Digital.

CODEX ALIMENTARIUS. **Food labelling complete texts revised in 2001**. Food and agricultura organization – FAO – of the United Nations World Health organization. CODEX ALIMENTARIUS. **International Food Standards**. Orientações sobre limites máximos de aditivos alimentares e segurança alimentar. Disponível em: <http://www.fao.org/fao-who-codexalimentarius>. Acesso em: 04 dez. 2024.

ESTEVÃO, M. L; AGUIAR, L. P. Teor de sódio: comparação da rotulagem de barras de cereais convencionais, *light* e *diet* a importância destas informações no âmbito da saúde pública. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 13, n. 78, p.284 a 290. mar/abril. 2019. Disponível em: <<http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/932/672>>. Acesso em: 07 nov. 2024.

FDA, Food and Drug Administration. **Requisitos da lei de educação e rotulagem nutricional**. 2019. Disponível em: < <https://www.fda.gov/nutrition-labeling-and-education-act-nlea-requirements-attachment-1>>. Acesso em: 06 nov. 2024.

FLETCHER, T. (2012). Perspectivas históricas sobre produtos alimentares *diet* e *light*: Evolução da terminologia e regulamentação. **Nutrition Journal**, 15 (4), 289-295.
FREITAS, J. B. et al. Adoçantes não calóricos: revisão sobre a segurança do uso e seus efeitos sobre o metabolismo energético e microbiota intestinal. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 14, n. 88, p. 2735–2744, 2020. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1755>. Acesso em: 23 jul. 2025.

GONÇALVES, R. L.; OLIVEIRA, G. L.; MOREIRA, M. T. Impacto dos edulcorantes artificiais sobre o microbioma intestinal: uma revisão narrativa. **Revista de Nutrição Funcional**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 45–53, 2022.

JOTTA, M. M. P. et al. Estevia: potencial antioxidante, propriedades funcionais e perspectivas do uso em alimentos. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 7, n. 8, p.

85714–85727, 2021. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv7n8-426>

JUUL, F., MARTINEZ-STEELE, E; PAREKH, N; MONTEIRO, C. A; & CHANG, V. W. (2018). Ultra-processed food consumption and excess weight among US adults. **British Journal of Nutrition**, 120(1), 90-100.

KATZ, J. M.; DOURADO, G. K. Z. S. Adoçantes e sua influência sobre o apetite, controle glicêmico e microbiota intestinal: o que a ciência mostra? **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, São Paulo, v. 67, n. 3, p. 412–420, 2023. DOI: <https://doi.org/10.20945/2359-3997000000623>

LAUXEN, L; SICA, C. D. A; & STREY, C. B. M. (2021). Educação alimentar e nutricional: manipuladores de alimentos de uma unidade de alimentação e nutrição. **Saúde (Santa Maria)**.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 27 de 22 de julho de 1998**. Aprova o regulamento técnico sobre informação nutricional complementar. Diário Oficial da União. Brasília, 1998b.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº 29 de 13 de janeiro de 1998**. Aprova o regulamento técnico sobre alimentos para fins especiais. Diário Oficial da União. Brasília, 1998.

NASCIMENTO, J. S. S. (2022). **Percepção do consumidor sobre produtos *light* e *diet*: uma revisão da literatura**. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) Universidade Federal de Campina Grande, Cuité - PB.

NASCIMENTO, T. A; FARIA, M. G. I; FERNANDEZ, C. M. M; GAZIM, Z. C; COLAUTO, N. B; LINDE, G. A; ... & RUIZ, S. P. (2020). Caracterização química e sensorial de geleia mista de uva e maracujá nas formulações tradicional, *light* e *diet*. **Research, Society and Development**, 9(11), e64191110026-e64191110026.

PAGLIAI, G; DINU, M; MADARENA, M. P; BONACCIO, M; IACOVIELLO, L; & SOFI, F. (2021). Consumo de alimentos ultraprocessados e estado de saúde: uma revisão sistemática e meta-análise. **British Journal of Nutrition**, 125 (3), 308-318.

PERIN, A. D; UCHIDA, N. S. Perfil dos consumidores de produtos *diet* e *light* nos supermercados varejistas de Campo Mourão, PR. **Revista Uningá**, vol.41, p.15-19, 2014. Disponível em https://www.mastereditora.com.br/periodico/20141118_102521.pdf Acesso em: 07 nov. 2024.

PORTARIA SVS/MS n.º 27/98 – **Regulamento Técnico referente a Informação Nutricional Complementar**. BRASIL. Ministério da Saúde. Portal da saúde: Acordo para redução de sódio nos alimentos. Brasília, 2011.

QU, Y; HU, W; HUANG, J; TAN, B; MA, F; XING, C; & YUAN, L. (2024). Ultra-processed food consumption and risk of cardiovascular events: a systematic review and dose-response meta-analysis. **EClinicalMedicine**, 69.

SHU, L; ZHANG, X; ZHOU, J; ZHU, Q; & SI, C. (2023). Ultra-processed food consumption and increased risk of metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis of observational studies. **Frontiers in nutrition**, 10, 1211797.

SILVA, A. A. N; BELLUZZO, M. E. C. S; & BASTOS, R. A. (2023). Comportamento dos

consumidores em relação aos produtos *diet* e *light*. **Research, Society and Development**, 12(9), e9512943237-e9512943237.

SILVA, M; & RODRIGUES, P. (2020). *Dieta vs. light*: diferenças nutricionais e orientação ao consumidor. **Revista de Estudos Nutricionais**, 28 (1), 45-53.

TANERI, P. E; WEHRLI, F; ROA-DÍAZ, Z. M; ITODO, O. A; SALVADOR, D; RAEISI-DEHKORDI, H; ... & MUKA, T. (2022). Association between ultra-processed food intake and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. **American journal of epidemiology**, 191(7), 1323-1335.

TAVARES, L. (2018). Produtos *diet* e *light*: Compreendendo as percepções do consumidor e as regulamentações nutricionais. **Ciências da Alimentação e da Saúde**, 22(3), 201-210.

TOLEDO, L. M. et al. Adoçantes naturais e sintéticos: consumo, efeitos colaterais e segurança alimentar. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 3, p. 524–538, 2022. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/fitos/article/view/48456>. Acesso em: 23 jul. 2025.

VIEIRA, A; OLIVEIRA, S; & SANTOS, F. (2023). Confusão do consumidor na seleção de produtos *diet* e *light*: Um estudo sobre conscientização e equívocos. **Revista Internacional de Ciência e Nutrição Alimentar**, 31 (2).

VIEIRA, K. H; SOARES, C. L; & CARVALHO, A. C. (2023). Rotulagem nutricional: fator influenciador do consumo de alimentos *diet* e *light*. **Revista Univap**, 29(62).

APÊNDICE

13/11/2024, 10:38

Conhecimento sobre produtos Light e Diet

Conhecimento sobre produtos Light e Diet

Esta pesquisa faz parte de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) e busca entender o conhecimento das pessoas sobre as diferenças entre produtos light e diet. Suas respostas são anônimas e serão utilizadas para fins acadêmicos. Agradecemos sua participação!

* Indica uma pergunta obrigatória

1. Idade *

Marcar apenas uma oval.

- 18 a 25 anos
- 26 a 35 anos
- 36 a 45 anos
- 46 a 55 anos
- Acima 55 anos

2. Gênero *

Marcar apenas uma oval.

- Feminino
- Masculino
- Outro
- Prefiro não responder

13/11/2024, 10:38

Conhecimento sobre produtos Light e Diet

3. Nível de escolaridade *

Marcar apenas uma oval.

- Ensino Fundamental completo
- Ensino Médio completo
- Ensino Superior em andamento
- Ensino Superior completo
- Pós-graduação/Mestrado/Doutorado

4. Com que frequência você consome produtos light ou diet? *

Marcar apenas uma oval.

- Diariamente
- Algumas vezes por semana
- Algumas vezes por mês
- Raramente
- Nunca

5. Qual é sua principal motivação para consumir produtos light ou diet? *

Marcar apenas uma oval.

- Controle de peso
- Diabetes ou restrição de açúcar
- Recomendação médica
- Interesse por uma alimentação mais saudável
- Outro

13/11/2024, 10:38

Conhecimento sobre produtos Light e Diet

6. Você conhece a diferença entre produtos light e diet? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Tenho uma ideia, mas não tenho certeza

7. Na sua opinião, qual a principal diferença entre produtos light e diet? *

Marcar apenas uma oval.

- Light tem menos calorias, e diet é isento de algum nutriente (açúcar, sódio, etc.)
- Light e diet são a mesma coisa
- Light tem menos açúcar, e diet não tem açúcar
- Não sei

8. Você associa produtos diet exclusivamente a produtos para diabéticos? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não sei

9. Você acredita que todos os produtos light são mais saudáveis que os produtos convencionais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não sei

13/11/2024, 10:38

Conhecimento sobre produtos Light e Diet

10. Ao comprar um produto light ou diet, você costuma verificar a tabela nutricional? *

Marcar apenas uma oval.

- Sempre
- Frequente
- Raramente
- Nunca

11. Você já percebeu algum benefício significativo ao consumir produtos light ou diet? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não sei avaliar

12. Você prefere produtos light ou diet em comparação com os produtos tradicionais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Depende do produto

13. Você acha que os produtos light ou diet deveriam ser mais baratos que os convencionais? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não
- Não tenho opinião

13/11/2024, 10:38

Conhecimento sobre produtos Light e Diet

14. Gostaria de compartilhar mais alguma opinião sobre o consumo de produtos light ou diet? *

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários