

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE**  
**UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE**  
**CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO**

**JAQUELINE SANTANA SANTOS NASCIMENTO**

**PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE PRODUTOS LIGHT**  
**E DIET: uma revisão da literatura**

**Cuité**  
**2022**

JAQUELINE SANTANA SANTOS NASCIMENTO

**PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE PRODUTOS LIGHT E DIET: uma revisão  
da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Tecnologia de Alimentos.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dra. Ana Cristina Silveira Martins  
Coorientadora: Nutricionista Ma. Larissa Maria Gomes Dutra

Cuité

2022

N244p Nascimento, Jaqueline Santana Santos.

Percepção do consumidor sobre produtos *light* e *diet*: uma revisão da literatura. / Jaqueline Santana Santos Nascimento. - Cuité, 2022.

26 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) - Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Educação e Saúde, 2022.

"Orientação: Profa. Dra. Ana Cristina Silveira Martins; Coorientação: Profa. Ma. Larissa Maria Gomes Dutra".

Referências.

1. Nutrição. 2. Hábitos alimentares. 3. Alimentos *diet*. 4. Alimentos *light*. 5. Rótulos alimentares. 6. Alimentos industrializados - consumo. 7. Rotulagem nutricional. I. Martins, Ana Cristina Silveira. II. Dutra, Larissa Maria Gomes. III. Título.

CDU 612.3(043)

JAQUELINE SANTANA SANTOS NASCIMENTO

**PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR SOBRE PRODUTOS LIGHT E DIET: uma revisão  
da literatura**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Tecnologia de Alimentos.

Aprovado em: 03 de junho de 2022

BANCA EXAMINADORA

---

Prof. Dra. Ana Cristina Silveira Martins  
Universidade Federal de Campina Grande / UFCG  
Orientadora

---

Prof. Dra. Heloisa Maria Angelo Jeronimo  
Universidade Federal de Campina Grande/ UFCG  
Examinadora Interna

---

Ma. Larissa Maria Gomes Dutra  
Universidade Federal de Campina Grande/UFCG  
Examinadora Externa

Cuité - PB

2022

## RESUMO

Devido a industrialização e mudanças na rotina da população, o consumo de alimentos *in natura* diminuiu enquanto que o consumo de alimentos industrializados aumentou. No entanto, existe uma forte preocupação do consumidor, com a saúde e a estética, buscando alimentos *diet* e *light*, por estarem associados a alimentos saudáveis, com isso, a indústria alimentícia cada vez mais fornece novos produtos dessa categoria, para atender a demanda de mercado. Os produtos *light* possuem a característica da redução de 25% de algum nutriente ou valor energético, já os produtos *diet* são isentos de algum nutriente, como açúcar, sódio, gordura ou proteína. Por essas características, esses produtos são indicados para o consumo de indivíduos portadores de alguma condição fisiológica específica, como diabetes mellitus e hipertensão arterial ou obesidade, porém é observado a utilização desses produtos por pessoas saudáveis que fazem uso dos mesmos, para fins estéticos. A rotulagem nutricional é importante nos produtos *diet* e *light*, pois aproxima o consumidor do produto em questão, entretanto, nota-se um forte desentendimento por parte da população a respeito desses produtos. Com isso, o objetivo da pesquisa foi avaliar a percepção dos consumidores sobre os produtos *light* e *diet*, através de uma revisão de literatura, assim como investigar os riscos e benefícios desses alimentos sobre a população que os consome. A metodologia utilizada foi uma revisão da literatura de característica sistemática, a pesquisa foi feita a partir de estudos que estavam disponibilizados nas bases de dados com busca PubMed, Scielo, MEDLINE e Google Acadêmico dos anos de 2011 a 2021. O público que consome alimentos *diet* e *light* possuem divergências, enquanto que os adultos e os idosos procuram esses alimentos com o intuito de manutenção da saúde, o público mais jovem do sexo feminino, procuram esses produtos com intuito de redução de massa corporal. No entanto, o consumo em excesso desses produtos, podem acarretar algumas complicações de saúde, tendo em vista tratar-se um de um produto industrializado e que possui componentes químicos como os edulcorantes. Os consumidores possuem dificuldades para entender os rótulos dos produtos *diet* e *light* e o que esses produtos significam, fazendo-se necessário uma mudança na abordagem desses rótulos para uma melhor compreensão do consumidor a respeito do que o mesmo está utilizando.

**Palavras-chaves:** Alimentos *diet* e *light*; rótulos de alimentos; hábitos alimentares.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>4</b>
<b>2 OBJETIVO.....</b>	<b>6</b>
2.1 OBJETIVO GERAL.....	6
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	6
<b>3 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
3.1 ALIMENTOS DIET E LIGHT .....	7
3.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR.....	8
3.2.1 Imagem Corporal.....	8
<b>3.2.2 Obesidade.....</b>	<b>9</b>
<b>3.2.3 Hábitos Alimentares .....</b>	<b>10</b>
3.3 EMBALAGENS E RÓTULOS: ASPECTOS REGULATÓRIOS .....	11
<b>4 MATERIAL E MÉTODOS.....</b>	<b>14</b>
<b>5 RESULTADO E DISCUSSÕES .....</b>	<b>15</b>
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>18</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>19</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Brasil tem passado por uma transição nutricional que modificou significativamente o padrão alimentar da população. Essas modificações são decorrentes da industrialização e rotina da população, em consequência, nota-se um forte consumo de produtos industrializados e uma menor ingestão de alimentos *in natura* (SILVA *et al.*, 2019).

Por outro lado, percebe-se uma crescente preocupação do consumidor com relação a alimentação e o corpo, o que acarreta uma grande procura por alimentos *diet e light*, pois possuem alguma restrição de nutriente na sua formulação ou contém a redução de açúcares, gorduras totais, gorduras saturadas, colesterol, sódio ou valor calórico total em relação ao alimento tradicional, respectivamente (FOCHESATTO, 2020). A procura por alimentos dietéticos fizeram a indústria alimentícia aumentar a produção de novos produtos para tornar-se compatível com a demanda de mercado, utilizando de meios visuais atrativos para chamar atenção do consumidor (CANELAS, 2017).

Os alimentos *diet e light* são especialmente formulados para atender indivíduos com condições metabólicas e fisiológicas especiais, como hipertensos, diabéticos e obesos (BEZERRA, 2020). No entanto, Silva *et al.* (2019) demonstram que o aumento do consumo de produtos *light e diet* tem sido não somente através desse público, mas também através da população que deseja perder peso, pelo fato desses produtos terem baixo valor calórico e serem de fácil ingestão.

Os alimentos descritos como *diet e light* carregam indiretamente a percepção de que podem ser consumidos à vontade, por serem vistos como alimentos saudáveis, com baixo teor de gorduras e açúcares, porém o termo *diet* refere-se a produtos com restrição de algum nutriente, como carboidratos, gorduras, proteínas ou sódio. Já os produtos descritos como *light*, possuem a redução de no mínimo 25% de algum nutriente ou valor energético (CRIVOI *et al.*, 2018).

Martinho e Lage (2021) verificam que a rotulagem nutricional dos produtos industrializados, exerce o poder de escolha e pode ser capaz de viabilizar mais conhecimento ao consumidor. No entanto, percebe-se um forte desentendimento por parte dos consumidores a respeito desses produtos alimentícios. Pereira *et al.* (2019) demonstraram que os dados nutricionais dos rótulos dos alimentos *light* podem mascarar outros elementos ali existentes, tais alimentos trazem a informação de redução de algum

nutriente, como gordura, sal, açúcar ou sódio, porém, essa redução pode vir acompanhada da adição de vitaminas e minerais sintéticos, em concentrações muito maiores do que nos alimentos *in natura* podendo, podendo ultrapassar facilmente os valores da recomendação nutricional. A partir do exposto, torna-se indispensável avaliar a percepção da população sobre os produtos *light* e *diet*. Além disso, é necessário investigar os riscos e benefícios desses alimentos sobre a população que os consome. Desta forma, este estudo tem por objetivo avaliar a percepção dos consumidores sobre os produtos *light* e *diet*, através de uma revisão de literatura.

## 2 OBJETIVOS

### 2.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a percepção do consumidor sobre produtos *light* e *diet*, através de uma revisão de literatura.

### 2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Elaborar uma revisão de literatura, sobre o consumo de produtos *light* e *diet*;
- Analisar o perfil de consumidores dos produtos *light* e *diet*;
- Analisar a percepção dos riscos e benefícios associados ao consumo de produtos *light* e *diet*.

### 3 REFERÊNCIAL TEÓRICO

#### 3.1 ALIMENTOS DIET E LIGHT

Devido à grande expansão da indústria alimentícia e a alta preocupação com a saúde e qualidade de vida, os produtos *diet* e *light* têm ganhado cada vez mais destaque e visibilidade pelos consumidores (DÍAZ, 2019). Em 1969, no Brasil surgiram os primeiros alimentos *diet e light*, onde os únicos estabelecimentos habilitados a comercialização destes produtos eram as farmácias, para atender indivíduos com patologias especiais, como diabetes e dislipidemias (WANDERLEY; GUIMARÃES; BENÍZIO, 2021). Porém no ano de 1988 com autorização do Ministério da saúde esses produtos começaram a alcançar as prateleiras dos supermercados para o consumo da população em geral (BRASIL, 1998; LOHN; ESKELSEN; RAMOS, 2017).

De acordo com a Resolução (RDC) nº 54/2012, para um alimento ser considerado *light* deve-se ter uma redução no valor energético total ou de um nutriente em sua composição. Em relação aos produtos *diet*, possuem a característica da ausência de algum nutriente, como sal, açúcar, glúten e são produzidos para indivíduos em condições metabólicas e fisiológicas específicas, por exemplo pessoas portadoras de diabetes e hipertensão (BRASIL, 2012; ESTEVÃO; AGUIAR, 2019).

Como exposto acima, os alimentos *light e diet* possuem a característica de redução ou restrição de algum nutriente na sua formulação, porém, para que as características sensoriais e organolépticas do produto permaneçam aceitáveis, são adicionados alguns aditivos alimentares, que quando consumidos de forma exagerada, causam consequências a saúde, como desenvolvimento de alergias e câncer (SANTANA, 2021). Em produtos com restrição de açúcares são adicionados edulcorantes com a finalidade de atribuir o sabor doce do produto (BRASIL, 1998). Segundo Santos (2018) os edulcorantes tratam-se de produtos químicos, que quando utilizados de forma indevida podem oferecer riscos à saúde, pois não são reconhecidos pelo organismo humano.

A comercialização de produtos *light e diet* acarretam ao consumidor algumas incertezas quanto às suas finalidades, que acabam associando o baixo valor calórico desses produtos, com a utilização dos mesmos para a perda de peso. A ausência desse conhecimento pode causar frustrações, prejuízos à saúde e efeitos negativos sobre a

expectativa dos consumidores, podendo influenciar no comportamento alimentar dos mesmos (LOHN; ESKELSEN; RAMOS,2017).

### 3.2 COMPORTAMENTO ALIMENTAR

A procura por uma alimentação mais saudável tornou-se frequente e com isso, a busca por alimentos *light* e *diet* aumentou, devido a associação desses alimentos com hábitos de vida mais saudáveis (SILVA *et al.*, 2019). Porém o que leva ao consumidor a adquirir tais produtos, vai além dos fatores internos de uma melhor qualidade de vida, o consumidor considera também o ponto de vista das opiniões que o rodeiam, seja no trabalho, na faculdade ou em seu lar, os padrões alimentares são adaptados de acordo com as influências interpessoais (CRUZ *et al.*, 2017).

A identidade de vida de uma população específica, seus rituais e hábitos alimentares, assim como, a dieta alimentar de um indivíduo é formada pelo grupo de alimentos em que ele consome diariamente. Atualmente os alimentos possuem cada vez mais aditivos químicos, gorduras, sódio, açúcar e juntamente a isso, devido a ausência de tempo da sociedade contemporânea, o ato de preparar a própria comida tem tornando-se cada vez menos frequente nos lares das populações (VESTANA *et al.*, 2018).

De acordo com Bittar e Soares (2020) comportamento alimentar está relacionado com o alimento, desde a sua disponibilidade, modo de preparo e ingestão, com isso, o comportamento alimentar trata-se de algo complexo, pois não se refere a algo ímpar, mas sim algo abrangente em suas relações como meio.

A publicidade também exerce um efeito importante sobre o comportamento alimentar dos indivíduos, formando opiniões e conceitos referentes à alimentação. Essa influência estabelece fortes ideais de beleza, em decorrência disso as pessoas buscam idealizar uma aparência física. Para atingir essa idealização corpórea baseada nas mídias, as pessoas realizam alterações dietéticas que podem danificar sua saúde e distorcer sua percepção de imagem corporal (BITTAR; SOARES, 2020).

#### 3.2.1 Imagem Corporal

Segundo Lira *et al.* (2017) a imagem corporal compreende um conjunto de sentimentos, ações e pensamentos em relação ao corpo e possui os pais, amigos e a mídia

como influências relevantes da percepção corporal. Além disso, inclui questões cognitivas, afetivas, sociais e culturais.

A sociedade em conjunto com as mídias digitais, tem imposto padrões de beleza insustentáveis, reduzindo os perfis antropométricos e exaltando um corpo com medidas cada vez menores, em consequência disso, há uma crescente apreensão sobre a imagem corporal, mesmo quando o indivíduo encontra-se dentro de parâmetros saudáveis (UCHÔA *et al.*, 2015). Os padrões de beleza do século XXI, promovem uma alta pressão psicológica através das manifestações dietéticas, gerando insatisfações corporais, onde o método de privar-se de certos alimentos é frequentemente utilizado por quem deseja perder peso (SILVA *et al.*, 2019).

Bonazza (2018) caracterizou a prática do culto ao corpo como sendo a procura pelo corpo perfeito. Há uma alta insatisfação corporal dentro da população jovem, com preponderância do sexo feminino (ROCHA, 2016). A supervalorização do culto ao corpo vem tomando dimensões maiores uma vez que o número de cirurgias plásticas e venda de produtos para melhorar a aparência está ganhando mais visibilidade dentro mercado, torna-se notório o quanto as pessoas buscam realizar seus objetivos a todo custo (MATOS, 2015).

Silva *et al.* (2018) demonstraram que o entendimento dos indivíduos sobre a própria imagem corporal gera efeito nos seus relacionamentos interpessoais, saúde e autoestima. O julgamento negativo da imagem corporal acarreta algumas consequências para a saúde fisiológica e psíquica do indivíduo, como o desenvolvimento de distúrbios de anorexia e bulimia (TAVARES, 2019). Miranda *et al.* (2017) constata que o corpo é visto como um investimento, onde é necessário o aprimoramento do mesmo, para corresponder às expectativas dos padrões culturais admirados e vangloriados.

As dimensões de perspectiva e atitude, fazem parte da idealização da imagem corporal (MOTA, 2016). A dimensão da perspectiva trata-se da exatidão que o indivíduo tem sobre o seu tamanho corporal, já a dimensão atitudinal é referente aos sentimentos, satisfação e insatisfação sobre sua aparência (MACIEL *et al.*, 2019). Bertoletti (2018) demonstra uma forte relação de indivíduos obesos com a percepção corporal negativa, além disso, há fatores que impulsionam a essa insatisfação corporal em indivíduos com obesidade, como o grau da obesidade, compulsão alimentar e ser do sexo feminino.

### **3.2.2 Obesidade**

Segundo Santos (2018) a obesidade caracteriza-se como uma doença crônica multifatorial que abrange causas internas e externas, como comportamentos sociais, questões psicológicas e metabólicas. O acúmulo de tecido adiposo é decorrente da inatividade física e dos maus hábitos alimentares proporcionando um ambiente favorável ao desenvolvimento da obesidade.

De acordo com o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), de 2010 a 2014, no Brasil houve um aumento de 15% para 18%, na estimativa de obesidade em homens e mulheres. Um dos principais meios para a análise do estado nutricional é o índice de massa corporal (IMC), em que valores iguais ou acima de 30,0 kg/m<sup>2</sup> representam uma classificação de obesidade (FERREIRA *et al.*, 2019b).

Os danos causados em decorrência da obesidade possui efeitos progressivos, causando repercussões fisiológicas negativas, onde o tecido adiposo aumenta a proliferação de citocinas que modificam a microbiota intestinal e provocam danos celulares por meio do estresse oxidativo, causado pelas espécies reativas de oxigênio, viabilizando o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como dislipidemias, diabetes mellitus tipo 2 e hipertensão arterial (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Segundo Basílio e Souza (2020) o consumo excessivo de alimentos industrializados e o sedentarismo, são reflexos de uma sociedade modernizada, que priorizam uma alimentação com maior densidade calórica, rica em açúcares refinados e gorduras, por outro lado, reduzem o consumo de carboidratos complexos e fibras, tais mudanças ocasionam um ambiente propício ao desenvolvimento da obesidade. Cantanhede *et al.* (2021) demonstrou que a alimentação exerce de maneira significativa um efeito positivo na prevenção da obesidade, pois concede nutrientes básicos que oferece o bem-estar físico e mental dos indivíduos, sendo assim, indispensável a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis, como o consumo frequente de vegetais e frutas.

### **3.2.3 Hábitos Alimentares**

Os hábitos alimentares representam a escolha alimentar de um indivíduo ou coletividade, assim como as suas formas de produção, armazenamento e distribuição desses alimentos. A formação do hábito alimentar depende dos aspectos étnicos, sociais, econômicos e individuais, porém no Brasil, as questões financeiras dos indivíduos é que exercem maior domínio sobre a quantidade e qualidade dos alimentos. Uma alimentação diversificada e nutritiva pode ter um valor elevado para uma população com menos

recursos financeiros, enquanto isso, a comercialização de produtos alimentícios com calorias elevadas e com palatabilidade aceitável aumenta, devido ao baixo custo que possuem, tornam-se recorrentes nos lares das famílias menos favorecidas economicamente (FERREIRA; MAYNARD, 2018a).

A alimentação não é somente um meio para atender as necessidades nutricionais do corpo, possui atributos comportamentais também (AQUINO *et al.*, 2015). Os padrões dietéticos podem ser de característica única e individual, porém podem apresentar identidades coletivas (PIMENTA, 2020). A preferência por alguns alimentos engloba questões culturais, desse modo, para uma alimentação tornar-se saudável, deve-se primeiro levar em consideração os conceitos culturais do alimento, assim como o modo de vida e regionalidade (VILLARDI, 2017).

Segundo Scheunemann e Lopes (2019) as modificações decorrentes do processo de urbanização e industrialização, distanciaram os indivíduos dos conceitos básicos sobre alimentação e recriaram novas percepções mais práticas sobre o assunto. Essas condições favorecem o consumo de refeições semi prontas e lanches, caracterizando hábitos alimentares desajustados.

No Brasil, a alimentação da população é marcada pela combinação de alimentos saudáveis como arroz e feijão, como também pela presença de alimentos ultraprocessados (ROCHA, 2017). Silveira (2018) mostra uma relação existente entre alimentação e faixas etárias, onde os indivíduos com menos idade possuem um consumo mais elevado de alimentos industrializados e o consumo de alimentos mais saudável pela população mais adulta.

Os alimentos ultraprocessados são marcados por uma alta concentração de açúcares, gorduras saturadas e trans, sódio, aditivos químicos, entre outros ingredientes, onde o consumo excessivo pode acarretar prejuízos na saúde, como o desenvolvimento da obesidade, nesse sentido, a rotulagem desses produtos são indispensáveis para a decisão de compra ou não pelos consumidores (FARIA, 2018).

### 3.3 EMBALAGENS E RÓTULOS: ASPECTOS REGULATÓRIOS

De acordo com o Decreto da Lei 986 de 21 de outubro de 1969, embalagens são qualquer forma pela qual o alimento tenha sido empacotado, envasado ou acondicionado. As aplicabilidades das embalagens são referentes a proteção contra choques, adulterações e perda de integridade do produto, além de preservar a qualidade do alimento. As

embalagens são imprescindíveis no esclarecimento de informações referentes ao alimento em questão, pois expõem instruções de manuseio e armazenamento, além de informações nutricionais e rotulagem (BRASIL, 1969; SOUZA; MOURA; SILVA, 2017).

Os rótulos são fundamentais para a comunicação entre produto e consumidor, pois neles estão contidas informações indispensáveis sobre o produto, como as características nutricionais, informando ao indivíduo a respeito da qualidade e segurança de consumo daquele alimento (ANJOS, 2018). Segundo a RDC nº 259, a elaboração de um rótulo obrigatoriamente deve conter conteúdos líquidos, lista de ingredientes, origem, prazo de validade, instruções sobre o preparo e uso do alimento, quando necessário e composição do produto (BRASIL, 2002; ARAÚJO, 2017).

Embora a Resolução RDC nº 360, de 23 de dezembro de 2003 (BRASIL, 2003) ditarem que os rótulos devem ser obrigatórios e estejam presentes em quase todos os produtos alimentícios, não há uma compreensão clara por parte dos consumidores em relação aos produtos, isso dar-se pela forma de linguagem e tamanho das letras contidas nesses produtos. Outras dificuldades encontradas pelos consumidores são o uso de siglas e a abundância de propagandas (FERREIRA *et al.*, 2020c).

Os produtos caracterizados como *diet* e *light* necessitam de atenção, pois tratam-se de produtos industrializados, onde são acrescentados na sua formulação alguns aditivos alimentares, para prolongar a sua vida útil (NISHIDA, 2013). De acordo com Balem *et al.* (2017) os alimentos industrializados, são qualificados na maioria das vezes como produtos processados. Por causa da alta demanda alimentar dos centros urbanos, as indústrias passaram a objetivar a produção acelerada de alimentos, com baixo custo e durabilidade prolongada, em consequência disso, há uma alteração da matéria-prima e a utilização de aditivos químicos (BISSACOTTI *et al.*, 2015).

Tais termos são associados a produtos isentos de calorias, açúcares e gorduras, porém como mostra Simas (2019), os alimentos *light* e *diet* apresentam na maioria das vezes em sua formulação, edulcorantes. Os edulcorantes são substâncias orgânicas artificiais não glicídicas capazes de proporcionar sabor doce aos produtos, são utilizados nas formulações de refrigerantes, bolos e biscoito *diet* e *light*. Segundo a Pesquisa de Orçamentos Familiares (2008), o consumo de produtos de panificação *light* e *diet* chegam a 25,5 %, já a obtenção de refrigerantes dessa mesma categoria chegam a 40,1%. A Resolução da Diretoria Colegiada (RDC) nº 18, de 24 de março de 2008, determina um valor máximo da utilização de edulcorantes na fabricação de alimentos, podendo ser

tóxicos quando esse limite máximo é ultrapassado. Especialmente na população que possui alergia a esses aditivos alimentares (BRASIL, 2008; OLIVEIRA *et al.*, 2019).

De acordo com a RDC nº 18, de 24 de março de 2008, os produtos descritos com o termo *diet*, são caracterizados por conter alguma restrição de nutriente em sua composição, seja açúcares, gorduras, proteínas ou sódio, para atender demandas nutricionais metabólicas específicas. Para dietas com redução de carboidratos, os alimentos formulados devem atingir um valor limite de 0,5g de sacarose, frutose e glicose, por 100g ou 100mL do produto final a ser consumido. Para restrições de gorduras o produto deve conter até 0,5g de gordura total por 100g ou 100mL do produto final a ser consumido. No entanto as propriedades de formulação para alimentos com redução de proteína, diferem dos demais, pois não devem apresentar nenhum traço do componente associado aos distúrbios de ingestão de aminoácidos ou proteínas. Já os alimentos hipossódicos, são destinados a indivíduos que necessitam da ingestão de sódio controlada, as formulações desses produtos podem ser parcialmente restrito ou totalmente de sódio (BRASIL, 1998).

Por outro lado, os alimentos ditos como *light*, possuem o sentido semelhante ao teor "reduzido", ou seja, podem ter o conteúdo reduzido em 25% no valor energético total ou em algum nutriente, como açúcares, gorduras e sódio, em relação ao produto tradicional. Segundo Resolução RDC n. 54/2012 quando houver uma diminuição do conteúdo de açúcares, a tabela nutricional deve indicar a quantidade de açúcares abaixo dos carboidratos, existentes naquele produto. Já em relação a redução de gorduras, a tabela nutricional deve apresentar quantidade de gorduras saturadas, trans, monoinsaturadas, poliinsaturadas e de colesterol (BRASIL, 2012).

Como visto acima, as últimas décadas tem sido marcada por uma forte transição nutricional onde há um desequilíbrio alimentar a respeito do aumento de alimentos industrializados e a baixa ingestão de alimentos *in natura* (DANTAS, 2021). O consumo de produtos *light* e *diet* tem justificativas diversas, desde por motivos de necessidades metabólicas a questões ligadas a estética, porém o desentendimento sobre a rotulagem e as reais finalidades destes produtos, podem causar impactos sobre a saúde dos consumidores (SOARES; NUNES, 2021). Nesse sentido, a presente pesquisa torna-se significativa para que possa esclarecer os conceitos e propósitos dos alimentos *light* e *diet*.

#### **4 MATERIAL E MÉTODOS**

A metodologia aplicada para este estudo, trata-se de uma revisão de literatura de característica sistemática sobre o tema proposto. O levantamento bibliográfico foi realizado a partir de estudos e informações que estavam disponibilizados nas bases de dados com busca PubMed, Scielo, MEDLINE e Google Acadêmico. Na pesquisa, foram utilizados os descritores: “Alimentos diet e light”, “rótulos de alimentos” e “hábitos alimentares”, nos idiomas inglês e português, publicados entre os anos de 2011 e 2021, o período de coleta de dados teve duração de 4 meses.

Para a escolha dos materiais foi realizada uma leitura minuciosamente detalhada dos resumos dos artigos que apresentavam semelhança com o título do trabalho em questão. De início 165 artigos foram pesquisados, onde 79 foram escolhidos para fazer parte do trabalho. Foram usados, publicações de órgãos nacionais, internacionais, revistas e trabalhos acadêmicos. O estudo foi elaborado respeitando as seguintes etapas: temática, seleção dos materiais nas bases de dados, escolha dos critérios de inclusão e exclusão, estudo e análise dos artigos escolhidos. Como critérios de inclusão, foram escolhidos os materiais dentro do período estabelecido, entre os anos de 2011 e 2021, assim como a veracidade da escrita dos autores sobre o assunto em questão. Como critério de exclusão os trabalhos feitos com animais e que possuíam informações insuficientes a respeito do tema não fizeram parte da construção desse trabalho.

## 5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

As alterações dos padrões alimentares da sociedade nas últimas décadas, levaram ao setor industrial a possibilidade de novas formulações dietéticas, tanto tradicionais, como para fins especiais, como é o caso dos produtos *light* e *diet*. Esses produtos exercem um efeito positivo para indivíduos com problemas de saúde como diabetes, obesidade ou outras condições fisiológicas que necessitam da ingestão de determinados constituintes reduzidos (LIMA, 2017).

No entanto, observa-se um crescente consumo destes alimentos por pessoas sem nenhuma condição especial, apenas por associarem esses alimentos, a alimentos saudáveis, porém, com a retirada ou a diminuição de algum componente de um produto, as características organolépticas do mesmo podem ser modificadas, o que pode impactar negativamente na aceitação final desses produtos pelos consumidores, portanto, visando a boa aceitação do consumidor, a indústria alimentícia acrescenta novos constituintes químicos na formulação desses produtos que quando consumidos excessivamente, exerce um efeito negativo à saúde da população (CONTE;SCHWENGBER, 2020).

Os adoçantes são um exemplo de constituinte químico, presente na maioria dos produtos *light* e *diet*, os mesmos possuem a finalidade de proporcionar o sabor doce a um produto isento ou com um teor de açúcar baixo, assim o consumidor não notar tanta diferença no sabor, quando comparado com o produto tradicional (QUEIROZ, 2020).

Bastos (2015) evidencia que um dos adoçantes mais utilizados pela indústria alimentícia é a sucralose e que por tratar-se de um poliol, pode afetar negativamente indivíduos com intolerância aos FODMAPs (Oligossacarídeos, dissacarídeos monossacarídeos e polióis Fermentáveis). Em uma pesquisa feita por Caetano *et al* (2021) onde analisavam as informações contidas em rótulos de doces *diet* e convencionais, mostrou que a sucralose foi o segundo adoçante mais encontrado, sendo o sorbitol o primeiro. Apesar de não possuir contraindicações e não gerar efeitos teratogênicos, a sucralose pode afetar o trato digestivo, pela capacidade de alteração de cepas bacterianas benéficas como *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*, podendo resultar em alterações intestinais, favorecendo algumas condições como doença inflamatória intestinal (DII), obesidade, diabetes e câncer (GOMES;NUNES;JUNIOR, 2022).

Perin e Uchida (2014) mostram que o perfil dos consumidores de produtos *light* e *diet* possuem motivos distintos no momento de compra, a população adulta e idosa procuram esses produtos com o intuito de preservar uma qualidade de vida mais saudável,

em contrapartida, a população mais jovem faz uso desses alimentos a fim de buscar ou manter um perfil estético com um percentual de gordura mais baixo.

Como visto acima, um dos motivos mais comuns dos indivíduos consumirem esses produtos é com o intuito de perda de peso, Peixoto (2015) também manifesta essas mesmas conclusões em sua pesquisa onde foram analisados os motivos pelos quais os consumidores de dois supermercados de Campina Grande- PB consumiam alimentos *diet* e *light*, 31,76% dos entrevistados de ambos os supermercados justificaram o consumo de produtos *diet* por associação a perda de peso e 34,12% dos entrevistaram consumiam produtos *light* pelo mesmo motivo.

Ao analisar o perfil de consumidores de produtos *light* e *diet*, nota-se uma grande participação do público feminino, uma das razões para que tal fato aconteça é a forte preocupação com a imagem corporal que as mulheres possuem, além de estarem mais propensas a cuidarem da saúde através da alimentação do que o público masculino (MENDES, 2013). Tais informações condizem com a pesquisa de Santana (2020) que avaliou o consumo de frequentadores de um setor de produtos *light* e *diet* de um supermercado em Foz do Iguaçu- PR e 65% dos entrevistados eram do sexo feminino.

Dantas (2017) contribui com o raciocínio que existem outros fatores determinantes para o consumo de produtos *light* e *diet*, como nível de escolaridade e renda, tendo em vista que, a adoção de um estilo de vida mais saudável estão correlacionados ao nível de informações, conhecimento e questão financeira dos indivíduos.

Tais esclarecimentos foram encontrados na pesquisa de Martins *et al* (2016) quando avaliaram o consumo e conhecimento a respeito dos produtos *light* e *diet* na cidade de Piraúba-MG através de um questionário sobre o assunto, a pesquisa foi realizada com a população adulta de diferentes bairros de forma aleatória, os resultados demonstraram que 43% dos participantes possuíam até dois salários mínimos e 12% tinham o nível superior completo enquanto que 34% possuíam apenas o nível fundamental.

A boa escolha alimentar de um indivíduo no momento da compra, é marcada pela compreensão das informações contidas nos rótulos dos alimentos, porém, esse é um fator que parece ser uma dificuldade encontrada por muitos consumidores (MORAIS *et al.*, 2020). Em relação aos alimentos *diet* e *light* há um forte desentendimento sobre esses termos por parte dos consumidores, como mostra a pesquisa de Antunes (2018) ao avaliar o conhecimento dos consumidores em dois supermercados do município de Tubarão-SC

sobre alimentos *diet* e *light*, foram entrevistados 100 participantes, 71% responderam que costumam ler a rotulagem nutricional dos alimentos e 29% não costumam ler, no entanto, quando questionados a respeito do entendimento dos termos *diet* e *light* 59% responderam que um alimento *diet* refere-se a um alimento sem açúcar, 13% um alimento com poucas calorias, 4% um alimento com restrição de algum nutriente e 2% um alimento que não tem calorias. Em relação ao alimento *light* 27% assinalaram que é um alimento com diminuição de algum nutriente, 24% um alimento que não tem calorias, 23% um alimento sem gordura e 2% um alimento que não tem sódio. Ou seja, não há uma compreensão total pelos consumidores, do que realmente tratam-se esses alimentos.

As informações contidas nos rótulos de alimentos permitem que o consumidor saiba de fato o que está comprando e posteriormente, consumindo (NASCIMENTO *et al.*, 2013). No entanto, Hipólito e Francisco (2015) em sua pesquisa sobre a compreensão da rotulagem nutricional por universitários da universidade tecnológica Federal do Paraná- Campus Londrina entrevistaram 253 alunos através do uso de questionários para obterem as devidas informações do seu estudo e ao serem questionados sobre a facilidade do entendimento dos termos: reduzido valor calórico, *light* e *diet* 47,8% responderam que possuem dificuldade para entender esses termos.

Os produtos *light* e *diet* por possuírem características especiais de formulações, sendo a redução em 25% de algum nutriente específico ou nas calorias totais da sua fabricação para alimentos *light* e a restrição de algum nutriente para alimentos *diet*, são alimentos que se encaixam na rotina de pessoas em condições fisiológicas especiais, como pessoas portadoras da diabetes mellitus, hipertensas ou obesas ( GARCIA;CARVALHO, 2011)

No entanto, Alves *et al* (2015) em seu estudo sobre o consumo de adoçantes e de produtos *diet* e *light* por diabéticos atendidos em duas unidades básicas de saúde de Alfenas-MG, demonstraram que assim como os consumidores que não enfrentam condições clínicas especiais, os portadores de diabetes mellitus, possuem dúvidas e incertezas quanto a parte de rotulagem desses alimentos. Foram entrevistados por meio de aplicação de questionários, 129 indivíduos diabéticos, quando perguntados a respeito do consumo e o conhecimento dos produtos *light* e *diet*, eles observaram que 46,5% dos entrevistados consumiam esses produtos, embora 74,4% relataram não saber a diferença entre os mesmos.

De acordo com literatura encontrada, avalia-se, portanto, que o uso de alimentos *light* e *diet*, podem manifestar dúvidas frequentes nos consumidores a respeito da

rotulagem dos mesmos, até mesmo para o público alvo a qual esses produtos se destinam, como é o caso de pessoas portadoras de diabetes.

## 6 CONCLUSÃO

Compreende-se então que os produtos *diet* e *light* são uma boa opção de compra para públicos que possuem condições fisiológicas específicas, como portadores de diabetes mellitus, hipertensos e obesos. No entanto, a população que encontra-se saudável do ponto de vista bioquímico e fisiológico, principalmente o público mais jovem do sexo feminino, também fazem uso desses produtos para fins estéticos e perda de peso. Entretanto, os produtos *diet* e *light* merecem um nível de atenção em relação a sua frequência de consumo, devido tratar-se de produtos industrializados e possuem constituintes químicos que podem ter efeitos danosos a saúde, quando consumidos em excesso, como é o caso dos edulcorantes. Percebe-se ainda que embora a demanda de compras dos produtos *diet* e *light* sejam consideravelmente relevantes, o consumidor possui muitas dúvidas a respeito dos termos e diferenciação de ambos os produtos, gerando-se uma insatisfação a respeito da compressão da rotulagem desses alimentos. Torna-se assim, evidente que os rótulos desses alimentos necessitam de melhorias acerca das informações ali presentes, tendo em vista que com as informações contidas na rotulagem dos produtos *light* e *diet* servem para o consumidor ter mais confiança e certeza em relação ao que estará consumindo, além expandir adequadamente uma educação nutricional eficaz.

## REFERÊNCIAS

ANJOS, M. G. C. D. **RÓTULOS DE PRODUTOS ALIMENTÍCIOS COMO ELEMENTOS INFORMATIVOS**: Um estudo da percepção dos consumidores. 2018. 186 f. Dissertação (Mestrado em Design), Programa de Pós-Graduação em Design, Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande. 2018.

ALVES, B. D. G., RAMOS, M. T., PAVANI, Y. R., & SIMÕES, T. M. R. CONSUMO DE ADOÇANTES E DE PRODUTOS DIET E LIGHT POR DIABÉTICOS ATENDIDOS EM DUAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DE ALFENAS-MGDOI: [http://dx. doi. org/10.5892/ruvrd. v13i1. 2221](http://dx.doi.org/10.5892/ruvrd.v13i1.2221). **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, v. 13, n. 2, p. 176-185, 2015.

ANTUNES, A. P. F. Análise dos rótulos de chocolates diet de acordo com as legislações específicas e a compreensão dos consumidores sobre alimentos diet e light, informação nutricional, porção e medida caseira. **Nutrição-Tubarão**, 2018.

AQUINO, J. K., PEREIRA, P., & REIS, V. M. C. P. Hábito e consumo alimentar de estudantes do curso de nutrição das Faculdades de Montes Claros–Minas Gerais. **Revista Multitexto**, v. 3, n. 1, p. 82-88, 2015.

ARAÚJO, W. D. R. Importância, estrutura e legislação da rotulagem geral e nutricional de alimentos industrializados no Brasil. **Revista Acadêmica Conecta FASF**, v. 2, n. 1, 2017.

BALEM, T. A., ALVES, E. D. O., COELHO, J. D. C., & MELLO, A. L. P. As transformações alimentares na sociedade moderna: a colonização do alimento natural pelo alimento industrial. **Revista espacios**, v. 38, n. 47, p. 1-13, 2017.

BASILIO, A. I. C., & SOUSA, D. D. A. D. **FREQUÊNCIA DE LEITURA E COMPREENSÃO DE RÓTULOS DE ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS: uma revisão integrativa**. 2020. 25 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Centro Universitário Fametro – Unifametro, Fortaleza, 2020.

BERTOLETTI, J. **IMAGEM CORPORAL E QUALIDADE DE VIDA EM PESSOAS SUBMETIDAS À CIRURGIA BARIÁTRICA**. 2018. 141 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

BEZERRA, B. R. **Desenvolvimento de geleia de morango light com a dição de chuchu (*Sechium Edule*)**. 2020. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Engenharia de Alimentos) - Escola de Engenharia Engenharia de Alimentos, Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2020.

BISSACOTTI, A. P., ANGUST, C. A., & SACCOL, A. L. F. Implicações dos aditivos químicos na saúde do consumidor. **Disciplinarum Scientia| Saúde**, v. 16, n. 1, p. 43-59, 2015.

BITTAR, C., & SOARES, A. Mídia e comportamento alimentar na adolescência. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 28, p. 291-308, 2020.

BONAZZA, C. C. **PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL E FATORES ASSOCIADOS EM ADOLESCENTES FREQUENTADORES DE ACADEMIAS**. 2018. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Departamento de Humanidades e Educação, Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - Unijuí, Santa Rosa, 2018.

BRASIL. ANVISA-Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 2003. Resolução da Diretoria Colegiada nº. 360, de 23 de dezembro de 2003. Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. 2012. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360\\_23\\_12\\_2003.html#:~:text=nutricional%2C%20conforme%20Anexo.-,Art.,para%20se%20adequarem%20%C3%A0%20mesma](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2003/res0360_23_12_2003.html#:~:text=nutricional%2C%20conforme%20Anexo.-,Art.,para%20se%20adequarem%20%C3%A0%20mesma). Acesso em: 12 abril. 2022.

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%20oferta%20aos](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%20oferta%20aos). Acesso em: 12 abril. 2022.

BRASIL. Decreto-Lei nº 986, de 21 de outubro de 1969. Dispõe sobre normas básicas sobre alimentos dos Ministérios da Marinha de Guerra, do Exército e da Aeronáutica Militar. Diário Oficial da União, Poder executivo, Brasília, DF, 21 out. 1969. Seção 1, p. 8935. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/decreto-lei/del0986.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del0986.htm). Acesso em: 12 abril. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Legislação. RDC nº 18, de 24 de março de 2008. Dispõe sobre o "Regulamento Técnico que autoriza o uso de aditivos edulcorantes em alimentos, com seus respectivos limites máximos". Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2008/rdc0018\\_24\\_03\\_2008.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/anvisa/2008/rdc0018_24_03_2008.html) Acesso em: 21 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Portaria SVS nº29, de 13 de janeiro de 1998. Regulamento Técnico referente a alimentos para fins especiais. Diário Oficial [da] República Federativa do Brasil, Brasília, DF, 30 mar. 1998. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs1/1998/prt0029\\_13\\_01\\_1998\\_rep.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/svs1/1998/prt0029_13_01_1998_rep.html). Acesso em: 19 jan. 2022.

BRASIL. ANVISA-Agência Nacional de Vigilância Sanitária. 2002. Resolução da Diretoria Colegiada RDC nº. 259, de 20 de setembro de 2002. Dispõe sobre o Regulamento Técnico sobre Rotulagem Nutricional de Alimentos Embalados. 2002. Disponível em: <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/resolucao-rdc-no-259-de-20-de-setembro-de-2002.pdf> Acesso em: 08 junho. 2022.

BASTOS, T. F. S. **Síndrome do Intestino Irritável e Dieta com restrição de FODMAPs**. 2015. 31 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Síndrfaculdade de Medicina da Universidade de Lisboaome do Intestino Irritável e Dieta Com Restrição de Fodmaps, Lisboa, 2015.

CANTANHEDE, J. P., ELÓI, L. C. CARVALHO, S. L. S., FIGUEIREDO, R. C., FILENI, C. H. P., CAMARGO, L. B., SÍLIO, L. F., ALMEIDA, K. S., PASSOS, R. P., LIMA, B. N., JUNIOR, G. B.V., CAMPOS, J. S. P. Possíveis complicações que levam ao desenvolvimento da obesidade na população de baixa renda na cidade de Belém-PA.

**Revista CPAQV–Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 1, p. 2, 2021.

CAETANO, N. DE O., COIMBRA, R. DA C., SOARES, A. D. N., GUIMARÃES, N. S., SILVA, R. R. Comparação de rótulos de doces diet e convencionais disponíveis aos consumidores: estudo exploratório descritivo com base na legislação federal vigente. **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, São Paulo, v. 80, p. 1-12, 30 set. 2021.

CANELAS, A. A. D. S. **Percepção do consumidor em relação aos produtos diet e light**. 2017. 50 f. Dissertação (Mestrado em Ciência e Tecnologia de Alimentos) - Instituto de Tecnologia, Departamento de Tecnologia de Alimentos, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2017.

CRUZ, G. F. R., FERREIRA, M. C. O., SILVA, J. G., CUCATO, J. S. T. O comportamento do consumidor de alimentos funcionais. **Proceedings of the VI Simpósio Internacional de Gestão de Projetos, Inovação e Sustentabilidade**, São Paulo, Brazil, v. 14, 2017.

CONTE, F. A., SCHWENGBER, M. S. V. Saberes nutricionais, econômicos, midiático e o cuidado da alimentação: **Revista Espaço Acadêmico**, v. 20, n. 222, p. 245-257, 7 jun. 2020.

DANTAS, R. M., ALMEIDA, C. M., RODRIGUES, J. B. dos S., RODRIGUES, N. P. A. Avaliação da rotulagem, composição nutricional, ingredientes e aditivos alimentares em iogurtes do tipo grego comercializados em supermercados da cidade de João Pessoa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, p. e38010918280-e38010918280, 2021.

DANTAS, L. D. L. **A venda de produtos light e diet e o perfil do consumidor: um estudo de caso no Supermercado Rede Mais - Santa Cruz/RN**. 2017. 67 f. Monografia (Especialização) - Curso de Administração, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Santa Cruz, 2017.

DÍAZ, R. R. R. **Análise da elasticidade renda da despesa no Brasil**: o caso dos produtos normais, light/diet e orgânicos. 2019. 44 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Ciências Econômicas) - Instituto Latino-Americano de Economia, Universidade Federal da Integração Latino-Americana, Foz do Iguaçu, 2019.

ESTEVIÃO, M. L., & AGUIAR, L. P. Teor de sódio: comparação da rotulagem de barras de cereais convencionais, light e diet e a importância destas informações no âmbito da saúde pública. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 78, p. 284-290, 2019.

FARIA, E. F. D. **A influência do marketing na rotulagem de alimentos industrializados**. 2018. 22 f. Monografia (Especialização) - Curso de Nutrição, Centro Universitário de Brasília – Uniceub, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2018.

VESTENA, R. de F.; SCREMIN, G.; BASTOS, G. D. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONTRIBUIÇÕES DE UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA INTERATIVA PARA O

ENSINO DE CIÊNCIAS NOS ANOS INICIAIS. **Revista Contexto & Educação**, [S. l.], v. 33, n. 104, p. 365–394, 2018.

FERREIRA, A. P., & MAYNARD, D. D. C. **A escolha alimentar como contribuição para o sobrepeso e a obesidade**. 2018. 15 f. Monografia (Graduação) – Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.a

FERREIRA, A. P. D. S., SZWARCOWALD, C. L., & DAMACENA, G. N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 22, n. p. 2019.b

FERREIRA, D., SILVA, P., & MADEIRA, T. F. EMBALAGENS VERDES: CONCEITOS, MATERIAIS E APLICAÇÕES. **Revista Americana de Empreendedorismo e Inovação**, v. 1, n. 2, p. 2019.

FERREIRA, R. M., MENDES, Y. C., COSTA, I. C., SILVA, L. C. N., DIAS, L. P. P., ZAGMIGNAN, A. Conhecimento de estudantes universitários sobre rotulagem de alimentos e informações nutricionais. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 9, n. 8, pág. e328985367, 2020.c

FOCHESATTO, A. **COMPORTAMENTO ALIMENTAR E PERCEPÇÃO DA IMAGEM CORPORAL DE ADULTOS QUE BUSCAM EMAGRECIMENTO POR MEIO DE DIETA**. 2020. 65 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Programa de Pós-Graduação em Alimentação, Nutrição e Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2020.

GARCIA, P. P. C., & de CARVALHO, L. P. D. S. Análise da rotulagem nutricional de alimentos diet e light. **Ensaio e Ciência, Ciências Biológicas, Agrárias e de Saúde**, Brasília, v. 15, n. 4, p. 89-103, 07 set. 2011.

GOMES, P. C. S; NUNES, T. P; JUNIOR O. M. A. Edulcorantes: sob a ótica dos consumidores. **Research, Society And Development**, Sergipe, v. 11, n. 3, p. 1-12, 03 mar. 2022.

HIPOLITO, A., & FRANCISCO, W. D. C. **COMPREENSÃO DA ROTULAGEM NUTRICIONAL POR UNIVERSITÁRIOS DA UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ – CAMPUS LONDRINA**. 2015. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Tecnologia em Alimentos, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, 2015.

KUWAE, C. A., SILVA, L. F., CARVALHO, M. C. V. S., ROMÃO, F. F., VIERA, C. M. L. P., PRADO, S. D. **Estudos socioculturais em alimentação e saúde: saberes em rede**. A reflexividade no saber leigo sobre as práticas alimentares. 5. ed. Rio de Janeiro: Eduerj, 2016. p. 33-57.

LIRA, A.G., GANEN, A. P., LODI, A. S., ALVARENGA, M. S. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 66, p. 164-171, 2017.

LIMA, F. D. D. **COMPARAÇÃO DE RÓTULOS: INGREDIENTES DE PRODUTOS LIGHT X TRADICIONAIS**. 2017. 25 f. TCC (Graduação) - Curso de

Nutrição, Centro Universitário de Brasília – Uniceub, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, 2017.

LOHN, S. K., ESKELSEN, M. W., RAMOS, R. J. Avaliação do conhecimento sobre produtos diet e light por funcionários e universitários de instituição de ensino superior. **Higiene Alimentar**, São José- Sc, v. 31, n. 264/265, p. 30-37, 27 fev. 2017.

MACIEL, M. G., BRUM, M., BIANCO, G. P. D., COSTA, L. C. F. Imagem corporal e comportamento alimentar entre mulheres em prática de treinamento resistido. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 78, p. 159-166, 2019. MARTINHO, A. E. F., LAGE, D. A. Semáforo nutricional como estratégia de sensibilização para a educação alimentar. **Experiências em Ensino de Ciências**, [s. l], v. 16, n. 1, p. 299-318, 2 abr. 2021

MARTINS, A. B. I., ROCHA, A. C., de SOUZA, L. F., & DINIZ, R. S. AVALIAÇÃO DO CONSUMO E CONHECIMENTO SOBRE ALIMENTOS DIET E LIGHT NA CIDADE DE PIRAÚBA, MG – BRASIL. **Revista Científica Univiçosa**, Viçosa - Mg, v. 8, n. 1, p. 185-191, dez. 2016.

MATOS, C. L. A. **A REINVENÇÃO DO CORPO DA MULHER IDOSA: IMAGENS CORPORAIS NA CULTURA CONTEMPORÂNEA**. 2015. 205 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Cultura e Sociedade, Instituto de Humanidades, Artes e Ciências Professor Milton Santos – Itacaré, Universidade Federal da Bahia - Ufba, Salvador, 2015

MEIRA, C. C., TERTULIANO, A. F., RODRIGUES, F. L., LIBERALI, R., COUTINHO, V. F. ESTADO NUTRICIONAL E CONSUMO DE ALIMENTOS DIET E LIGHT ENTRE ADOLESCENTES DE ESCOLA PRIVADA DO MUNICÍPIO DE JOÃO PESSOA-PB. **Ensaio e Ciência: Ciências Biológicas, Agrárias e da Saúde**, Campo Grande, v. 14, n. 1, p. 65-81, 17 out. 2010.

MENDES, N. C. O. **PERFIL E NÍVEL DE CONHECIMENTO DE CONSUMIDORES SOBRE PRODUTOS DIET E LIGHT DO MUNICÍPIO DE ITAQUI, RS**. 2013. 30 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Federal do Pampa, Unipampa, Itaqui, Rs, 2013.

MIRANDA, R. F., ALMEIDA, T. S., OLIVEIRA, T. C., SOUZA, C. S., ABRANCHES, M. V. Representação corporal entre jovens universitários: beleza, saúde e insatisfação na vivência de um corpo-vitrine. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 4, p. 258–269, 2017. DOI: 10.17267/2317-3394rpds.v6i4.1696.

MORAIS, A. C. B., STANGARLIN-FIORI, L., BERTIN, R. L., MEDEIROS, C. O. Consumers' knowledge and use of nutritional information on food labels. **Demetra: Alimentação, Nutrição & Saúde**, [S.L.], v. 15, p. 1-15, 30 abr. 2020. Universidade de Estado do Rio de Janeiro.

MOTA, D.C.L. **Imagem corporal, atitudes alimentares e estado nutricional em mulheres submetidas à cirurgia plástica estética**. 2016. 215f. Tese (Doutorado) – Faculdade de filosofia, ciência e letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo – USP, Ribeirão Preto/SP, 2016.

NASCIMENTO, C., RAUPP, S. M. M., TOWNSEND, R. T., BALSAN, G. A., MINOSSI, V. Conhecimento de consumidores idosos sobre rotulagem de alimentos. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 3, n. 4, p. 144-147, 4 out. 2013.

NISHIDA, W. **Teor de sódio declarado em rótulos de alimentos industrializados comercializados no Brasil em suas versões convencionais e com alegações de isenção ou redução de nutrientes**. Florianópolis, 2013. Dissertação (Mestrado em Nutrição) – Programa de Pós-graduação em Nutrição, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

OLIVEIRA, C. B. C., BRITO, L. A., FREITAS, M. A., SOUZA, M. P. A., RÊGO, J. M. C., MACHADO, R. J. A. Obesidade: inflamação e compostos bioativos. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 8, n. 1, p. 1-5, 2020.

OLIVEIRA, L. R., SOUSA, P. V. DE L., DOS SANTOS, G. M., BARROS, N. V. DOS A. Avaliação dos edulcorantes presentes em produtos diet. RBONE - **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 13, n. 79, p. 498-507, 22 ago. 2019.

PEIXOTO, M. I. **AValiação DO NÍVEL DE CONHECIMENTO E PERFIL DE CONSUMIDORES DE PRODUTOS DIET E LIGHT QUE FREQUENTAM DOIS SUPERMERCADOS EM CAMPINA GRANDE/PB**. 2015. 58 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Centro de Educação e Saúde, Universidade Federal de Campina Grande, Cuité/Pb, 2015.

PEREIRA, M. C. S., JESUS, M. C. P., VASSIMON, H. S., NASCIMENTO, L. C. G., TAVARES, M. F. L. Direito do consumidor às informações nos rótulos dos alimentos: perspectiva de profissionais envolvidos em políticas públicas. **Aletheia**, v. 52, n. 1, p. 85-101, 2019.

PERIN, A. D., UCHIDA, N. S. **PERFIL DOS CONSUMIDORES DE PRODUTOS DIET E LIGHT NOS SUPERMERCADOS VAREJISTAS DE CAMPO MOURÃO, PR**. **Revista Uningá**, Campo Mourão, Paraná, v. 41, n. 1, p. 15-19, 22 set. 2014.

PIMENTA, N. G. **Estágios de mudança de comportamento alimentar e sua associação com o padrão de consumo alimentar de universitários**. 2020. 95 f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Saúde Coletiva) - Universidade Federal Fluminense, Niterói, 2020.

QUEIROZ, P.M. **Consumo e utilização de adoçantes por portadores de diabetes mellitus tipo 2**. 2020. 59 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Medicina, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto - Sp, 2020

RODRIGUES, F. P. **DETERMINAÇÃO DA QUANTIDADE E TIPOS DE ADITIVOS CONTIDOS NOS RÓTULOS DE PRODUTOS DIET E LIGHT**. **Revista Científica UMC**, v. 3, n. 3, 2018.

ROCHA, A. R. D. **A INSATISFAÇÃO COM A IMAGEM CORPORAL EM JOVENS DE UMA ESCOLA DE ENSINO MÉDIO EM PORTO ALEGRE.** 2016. 30 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2016.

ROCHA, F.T. **Padrões de dieta e risco cardiovascular: Estudo pró saúde.** 2017. 124f. Tese (Doutorado em alimentação, Nutrição e Saúde). Instituto de Nutrição, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 2017.

SANTANA, M. S. **ADITIVOS ALIMENTARES E IMPACTOS NA SAÚDE:** revisão integrativa. 2021. 60 f. Monografia (Especialização) - Curso de Nutrição, Centro Universitário Ages, Paripiranga, 2021.

SANTANA, K. O., SOUZA, I. F., NASCIMENTO, C. R. B. **AValiação do consumo e entendimento sobre produtos light e diet por frequentadores do setor de produtos ultraprocessados de um supermercado da região leste da cidade de Foz do Iguaçu/PR.** *Biblioteca Digital de Tcc-Uniamérica*, Foz do Iguaçu-Pr, p. 1-12, 13 mar. 2020.

SANTOS, B. D. S., PONTES, V. L. N., FREITAS, F. M. N. O., FIGUEIREDO, R. S. A influência da mídia nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 4, n. 6, p. 25624-25633, 2021.

SANTOS, G. O. **EDULCORANTES: TENDÊNCIAS DA INDÚSTRIA DE ALIMENTOS NA REDUÇÃO DE AÇÚCAR – REVISÃO DE LITERATURA.** 2018. 56 f. TCC (Graduação) - Curso de Tecnologia de Alimentos, Centro de Tecnologia e Desenvolvimento Regional, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - Pb, 2018.a.

SANTOS, I. K. S. D., & CONTE, W. L. Tendência de padrões alimentares entre adultos das capitais brasileiras. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, v. 23, p. e200035, 2020.

SANTOS, W. D. **OBESIDADE: causas e consequências.** 2018. 35 f. Monografia (Especialização) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade do Médio Parnaíba – Famep, Teresina (Pi), 2018b.

SCHEUNEMANN, C. M. B., LOPES, P. T. C. Hábitos alimentares e concepções sobre alimentação equilibrada: uma investigação com alunos do oitavo ano do ensino fundamental. Alexandria: *Revista de Educação em Ciência e Tecnologia*, v. 12, n. 1, p. 279-302, 2019.

SOUZA, S. F., MORAIS, F. C., OLIVEIRA, L. H. S., PEREIRA, P. C **AUTO PERCEPÇÃO DA SATISFAÇÃO CORPORAL EM UNIVERSITÁRIAS SUBMETIDAS À EXERCÍCIOS DO MÉTODO PILATES. IMPACTOS DAS TECNOLOGIAS NAS CIÊNCIAS DA SAÚDE** Ponta Grossa-Pr: Atena, 2018. Cap. 7. p. 72-83.

SILVA, L. P. R. D., TUCAN, A. R. D. O., RODRIGUES, E. L., DEL RÉ, P. V., SANCHES, P. M. A., & BRESSEN, D. Insatisfação da imagem corporal e fatores

associados: um estudo em jovens estudantes universitários. **einstein** (São Paulo), São Paulo, v. 17, n. 4, eAO4642, ago. 2019.

**SILVA, S. G. AVALIAÇÃO DO CONSUMO DE PRODUTOS DIET E LIGHT POR ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO-MG.** 2019. 49 f. Monografia (Especialização) - Curso de Nutrição, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019.

**SILVEIRA, B. M. AÇÕES EDUCATIVAS NA ESCOLA E SUA CONTRIBUIÇÃO PARA A PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS E PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS NA FAMÍLIA.** 2018. 109 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

**SIMAS, M. P. EDULCORANTES, UTILIZAÇÃO NA INDÚSTRIA E PERCEPÇÃO DO CONSUMIDOR: UMA REVISÃO.** 2019. 29 f. Tese (Doutorado) - Curso de Engenharia de Alimentos, Universidade Federal de Lavras, Lavras - Mg, 2019.

SOARES, N. R., NUNES, T. P. Assessment of the conformity of dairy product labels against current legislation and consumer perception of labeling. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e24110313223, 2021.

SOUZA, C. P.; VALENTIN, M. C. P.; FERREIRA, A. D., ABDALLA, P. P., SILVA, L. S. L., CARVALHO, A. S., JÚNIOR, R. G. Prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, hábitos alimentares e de atividade física numa estratégia de saúde da família de Presidente Prudente–SP. **ConScientiae Saúde**, v. 19, n. 1, p. 18221, 2020.

SOUZA, L. B., MOURA, A. A. C., SILVA, J. B. A. D. Embalagens para alimentos: tendências e inovações. **Hig. aliment**, p. 25-29, 2017.

**TAVARES, L. M. F. TRANSTORNOS DE IMAGEM CORPORAL: PERSPECTIVAS A PARTIR DA EDUCAÇÃO FÍSICA.** 2019. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física., Instituto de Biociências - Rio Claro, Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Rio Claro, 2019.

UCHÔA, F. N. M., LUSTOSA, R. P., LIMA, R. M. T., DANIELE, C. M. T., & ARANHA, Á. C. M. Causas e implicações da imagem corporal em adolescentes: um estudo de revisão. **Cinergis**, v. 16, n. 4, 2015.

**VILLARDI, M. B. P. MUDANÇAS NO PADRÃO ALIMENTAR ASSOCIADAS À INDUSTRIALIZAÇÃO.** 2017. 44 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, International Universities, Centro Univcentro Universitário Ibmr – Laureateersitário Ibmr – Laureate, Rio de Janeiro, 2017.

VESTENA, R. de F., SCREMIN, G., BASTOS, G. D. ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONTRIBUIÇÕES DE UMA SEQUÊNCIA DIDÁTICA INTERATIVA PARA O ENSINO DE CIÊNCIAS NOS ANOS INICIAIS. **Revista Contexto & Educação**, [S. l.], v. 33, n. 104, p. 365–394, 2018. DOI: 10.21527/2179-1309.2018.104.365-394.

**WANDERLEY, L. B; GUIMARÃES, M. M. R.; BENÍZIO, E. E. D. CANÁLISE DE CONFORMIDADE DA ROTULAGEM DE ALIMENTOS LÁCTEOS**

**INTITULADOS DIET E LIGHT.** 2021. 16 f. Tese (Doutorado) - Curso de Nutrição, Faculdade Pernambucana de Saúde, Recife – Pernambuco, 2021.