



## **AVALIAÇÃO DOS PRINCIPAIS ADOÇANTES QUE COMPÕEM OS PRODUTOS DIETÉTICOS.**

YASMIM LEÃO ASSAD; ANA PAULA RODRIGUES; VALESSA COSTA  
CARRIJO GUSATTI  
yasmimlassad@hotmail.com

**Objetivo:** -Avaliar a quantidade de produtos dietéticos industrializados, que possuem em sua composição adoçantes artificiais e que estão sendo estudados por possíveis danos à saúde humana e verificar quais são os tipos de adoçantes mais utilizados em produtos dietéticos, sua quantidade de adição. **Método:** Critérios de inclusão: alimentos doces e bebidas identificados embalagem como diet e zero Foram excluídos da pesquisa os outros tipos de alimentos, ainda que houvesse adoçantes em sua composição, como os alimentos denominados como light. Foi realizado um estudo, verificando-se os principais tipos de adoçantes, sua legislação, seu limite de uso, e se podiam fazer mal à saúde. Em seguida foram analisados e descritos os tipos de adoçantes utilizados em todos os produtos determinados como diet e zero na embalagem. Também foi observado se os rótulos dos produtos estavam de acordo com a legislação, indicando presença de fenilalanina em produtos com o adoçante aspartame e em produtos com polióis. **Resultados:** Foram encontrados 9 tipos de adoçantes diferentes, sendo: sucralose, stévia, sacarina, acessulfame k, aspartame, sorbitol, ciclamato de sódio, maltitol e frutose. Dos produtos, 67 eram alimentos doces, e 19 eram bebidas, sendo que nas bebidas foi encontrada uma semelhança nos adoçantes utilizados. Apenas nas bebidas foi encontrada a informação da quantidade do adoçante utilizado. Comparando-se todos os adoçantes utilizados, em alimentos sólidos (bolachas, chocolates, doce de leite, leite condensado, brigadeiro, cocada, paçoca, pó para gelatinas, mistura para bolos, geléias, doce de abóbora, pêssego em calda, goiabada), verifica uma predominância no uso do adoçante sucralose e com menor participação verifica-se a utilização da frutose. **Conclusão:** Na pesquisa realizada pode-se concluir que muitos produtos utilizam adoçantes sucralose e os polióis, principalmente os alimentos doces sólidos. Conclui-se que devem ser realizados mais estudos em relação aos adoçantes que ainda não tiveram sua segurança comprovada, e que enquanto isso, os consumidores devem ter cautela quanto ao consumo destes produtos, procurando observar rótulos e não exagerar no consumo dos mesmos.

**Palavras-chave:** Adoçantes. Produtos Diet. Benefícios E Malefícios