

ALIMENTOS “LIGHT” E “DIET”

Os alimentos considerados “light” são aqueles com baixo teor de componentes: sódio, açúcares, gorduras, colesterol, e/ou calorias, ou seja, não são isentos totalmente como os “diet”. Por isso, esses alimentos não tem como finalidade atender as necessidades dietoterápicas, nem são indicados para dietas específicas. Os alimentos são classificados como “light” quando houver uma redução de pelo menos 25% da quantidade de um determinado nutriente e/ou calorias em relação ao alimento tradicional. No caso de alimento sólido, no que se refere às calorias, o valor total da redução deve ser no mínimo de 40 calorias para cada 100g de alimento e para alimentos líquidos esse valor diminui para 20 calorias.

Assim como os “diet” os alimentos "light" também podem causar confusão às pessoas mal informadas. Por exemplo, existem certos adoçantes light que podem colocar em risco a saúde de pessoas diabéticas, pois contém açúcares em sua composição. É fundamental também que o rótulo do alimento acuse o que foi visado pelo fabricante com o objetivo de tornar o alimento “light”, isto porque a utilização desse termo, por si só não é suficiente para que o consumidor identifique o perfil do produto.