



**PERCEPÇÃO DA POPULAÇÃO DA REGIÃO DE MOGI GUAÇU SOBRE
CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS A ALIMENTOS LIGHT E DIET**

Laurindo, T.R.; Maldonado, R.R.;Oliveira, D.S.;

¹Graduanda Nutrição – Faculdade Municipal Professor Franco Montoro

²Departamento de Nutrição – Faculdade Municipal Professor Franco Montoro

Conceitos básicos sobre alimentos light e diet ainda não são claros para grande parte população, que não consegue diferenciar essas categorias de alimentos e qual a aplicabilidade de cada um. De acordo com a ANVISA, o termo diet refere-se a alimentos para dietas com restrição de nutrientes (carboidratos, gorduras, proteínas e sódio), alimentos para ingestão controlada de nutrientes (para controle de peso, praticantes de atividades físicas, dietas de nutrição enteral e controle de açúcares) e alimentos para grupos populacionais específicos (gestantes, nutrízes, idosos). O alimento diet precisa ser 100% isento de um dado nutriente ou não tê-lo adicionado à sua formulação. O termo light aplica-se a alimentos com redução mínima de 25% em algum nutriente ou calorias comparado ao alimento convencional. Por tal motivo, o uso de alimento light sem a devida orientação nutricional pode causar danos à saúde de pessoas que apresentem doenças como diabetes, colesterol elevado, doença celíaca, entre outras. O trabalho avaliou o nível de conhecimento da população da região de Mogi Guaçu (SP) em relação aos alimentos light e diet através de um questionário com 6 questões objetivas, visando obter informações que ajudem na correta aplicação destes alimentos na dieta da população. Foram entrevistadas 160 pessoas, no ambiente de trabalho e no ambiente escolar de forma aleatória. Os entrevistados apresentaram o seguinte perfil: 66% do sexo feminino e 34% do masculino; 11% com ensino fundamental, 37% com médio e 52% com superior; 11% abaixo de 20 anos, 60% entre 20 e 40 anos e 29% acima de 40 anos. Os resultados obtidos mostraram que 18% acertaram o conceito de alimento light; 54%, o de alimento diet e 42%, o tipo de alimento recomendado a diabéticos. 27% declaram querer redução de peso ao consumir alimentos light ou diet e 15% afirmam consumir maior porção do alimento light em relação ao alimento convencional e 67% afirmam consumir regular ou ocasionalmente alimentos light e diet. Os resultados indicam que ainda há um baixo grau de conhecimento da população em geral sobre esses alimentos, o que pode levar ao uso incorreto desses no dia-a-dia ou acarretar ou agravar problemas de saúde.