

Crianças saudáveis não devem consumir produtos diet

Os alimentos diet e light já fazem parte da dieta dos adultos, mas quando o assunto é a alimentação das crianças, é preciso ficar atento. O diet é um produto isento de determinado nutriente na sua composição e indicado a quem tem necessidades específicas, como, por exemplo, os diabéticos (restrição ao açúcar), os celíacos (não podem consumir glúten), quem tem o colesterol alto (gordura), entre outros. “Se a for criança diabética, pode consumir o produto que não tem açúcar na composição”, orienta a nutricionista Cristiane Yamane. Mas mesmo a criança que precisa fazer uso desse tipo de produto deve ingeri-lo de maneira controlada, sempre com orientação médica. No caso de indicação pelo especialista, os pais precisam observar atentamente o rótulo antes da compra, para ter certeza de qual ingrediente o alimento está isento.

Produtos light estão liberados

Os alimentos light são aqueles que apresentam uma redução de, no mínimo, 25% de um ingrediente, como o açúcar, a gordura e o sal na sua composição, em relação a um alimento normal.

Os light podem ser indicados a crianças com excesso de peso, dependendo do grau da obesidade. “No entanto, o ideal é que elas sejam analisadas por um especialista, assim ele pode compreender qual é a real necessidade e sugerir a alimentação adequada”, explica a nutricionista.

Mas, apesar de esses produtos poderem ser consumidos em algumas ocasiões e com recomendação, não devem substituir a alimentação saudável e equilibrada à base de frutas, verduras e legumes.

Fonte: <http://vidaeestilo.terra.com.br/alimentacao-infantil/criancas-saudaveis-nao-devem-consumir-produtos-diet,f1b33a9f85665410VgnVCM3000009af154d0RCRD.html>