

Barra de cereais caem no gosto popular

Alimento não deve substituir refeições

Com a correria da chamada vida moderna, o espaço entre as refeições ficou primordialmente ocupado pelo trabalho. Assim, os lanchinhos perderam espaço, e as consequências podem ser vistas no aumento da obesidade, subnutrição e doenças diversas cuja causa é a má alimentação. Com isso, a barra de cereais, nutritiva, saborosa e prática, ganhou status de celebridade dos lanches entre as refeições.

Mas o consumo deste alimento não deve ser desenfreado, como todos os alimentos. Quem substitui uma refeição por uma barra pode estar cometendo um grande equívoco, pois não tem qualidades nutritivas para substituir um bom prato de arroz e feijão, por exemplo. Uma barra de cereal, embora seja divulgado como um alimento saudável ao extremo, contém açúcares e gorduras. Além disso, possui 1 grama de fibras, enquanto que a ingestão diária recomendada é de 25 g.

O ideal seria a ingestão da barra como alternativa ao lanche, pois não foi inventado, ainda, um alimento tão saudável e completo quanto os lanches naturais indicados pelos nutricionistas. Um lanche com pão integral e queijo branco ou frutas e iogurte são os mais indicados, porém menos práticos, se comparados às barrinhas, fáceis de carregar.

Consulte seu Nutricionista!

Fonte: <http://saude.terra.com.br/interna/0,,O11998281-E11501,00-Comer+barra+de+cereais+e+um+habito+saudavel.html>