

## **Bom alimento** **Educação Física**

Enviado por:

Postado em:25/07/2011

Barra de cereais é útil, mas não deve ser usada para substituir refeições.

Por Éverton Oliveira - Redação Saúde Plena Elas são fáceis de serem transportadas, cabem até no bolso e podem ficar guardadas por dias. As barras de cereais são um tipo alimento que se adaptou muito bem à correria da vida moderna e se tornaram companhia certa de quem anda preocupado com a balança. No entanto, é preciso ter cuidados, já que assim como qualquer outra fonte de energia, a barra de cereais tem que ser consumida com moderação e jamais ser usada para substituir refeições. Ao contrário do que sugerem muitas informações disseminadas indiscriminadamente sem suporte profissional, a barra de cereais não tem qualidades nutritivas para substituir um almoço, por exemplo. Desta forma, o melhor horário para ingerir o produto é entre as refeições. Assim como as frutas, iogurte ou, ainda, um pedaço de queijo branco, a barra de cereais é indicada para os lanchinhos como uma forma de variar na dieta. Mas é importante ter em mente que este produto deve sempre assumir um papel acessório na alimentação diária e que, sempre que possível, é preferível optar por um lanchinho natural. Isso não quer dizer que os produtos industrializados são ruins, mas a inversão de valores em relação à barra de cereais e outros alimentos do tipo deve ser evitada. A composição nutricional das barras de cereais depende muito de cada produto, uma vez que a variedade no mercado é bastante ampla. Elas são produtos energéticos, apropriados para o consumo anterior a atividade física, ou então rica em fibras, contribuindo para a regularização do trânsito intestinal. Por isso, é primordial analisar o rótulo (tabela de composição nutricional e lista de ingredientes) para usar o produto mais adequado para as nossas necessidades. Alguns especialistas questionam, inclusive, o rótulo de "produtos saudáveis" das barras de cereais, por considerarem que são fontes de açúcar e gordura, e, por isso, não deveriam receber tal indicação. Mas a grande qualidade desse alimento que encanta os especialistas é a praticidade. A barra de cereais ocupa um espaço muito pequeno e pode ser levada para qualquer ambiente. Além disso, o fato de possuir fibras exige muita mastigação, o que sacia a sensação de fome. E também supre a vontade, principalmente das mulheres, de comer um docinho no meio do dia. As barras de cereais light também devem ser observadas com critério pelo consumidor. A diferença entre o produto light e o normal é de cerca de 30 calorias, o que é muito pouco significativo para quem tem um hábito alimentar controlado. Esta notícia foi acessada em 18/07/2011 no sítio Saúde Plena. Todas as informações nela contida são de responsabilidade do autor.