



Lucia Faria

Assessoria de Comunicação

Data: Londrina/PR - 07/10/2009

Página: [www.bonde.com.br](http://www.bonde.com.br)

Seção: Notícias



07/10/2009 - 08h09

## Guloseimas saudáveis? Parece impossível, mas elas existem



Já existe disponível no mercado a opção de guloseimas sem lactose, açúcar ou glúten para que os pequenos possam desfrutar de doces mais saudáveis

Não é novidade que toda mãe sempre quer o melhor para seu filho. Os cuidados começam desde os primeiros momentos da gestação. A atenção é redobrada em todos os sentidos e a alimentação tem de ser totalmente regrada, equilibrada e saudável, para garantir desde cedo à saúde do bebê.

De forma geral, até mais ou menos os 2 anos, as mães conseguem alimentar seus filhos de forma correta e saudável sem muito "trabalho". Essa deveria ser a regra até que eles próprios pudessem cuidar da própria alimentação, mas infelizmente não é assim que funciona. O problema, é que os pequenos crescem, começam a ser influenciados por propagandas de produtos que pouco ou nada contribuem para seu crescimento e desenvolvimento, e deixam literalmente as mães de "cabelos em pé" na hora das refeições e principalmente nos lanchinhos quase sempre nada saudáveis que são feitos ao longo do dia.

O Mundo Verde, rede de lojas especializada em produtos naturais, orgânicos e para bem-estar, sempre preocupado com a saúde e qualidade de vida das pessoas, lança uma nova campanha de conscientização que ficará nas lojas, no site e nas mídias sociais online (blog e twitter) durante todo o mês de outubro. O objetivo é aproveitar o mês das crianças para conscientizar as mães sobre a importância de uma alimentação saudável e equilibrada desde cedo, e orientá-las com indicações de guloseimas e receitas de lanchinhos saudáveis.

As lojas oferecem uma grande variedade de produtos para os consumidores mirins se deliciarem com esses prazeres e evitarem os problemas típicos da má alimentação e do excesso de peso. Afinal, a

obesidade é uma das doenças nutricionais que mais crescem no mundo e vem acometendo cada vez mais as crianças, formando uma geração de adolescentes e adultos com problemas de saúde.

### Obesidade

No Brasil, 6,6% das crianças de 0 a 5 anos sofrem de obesidade. Calcula-se que aproximadamente de 20% a 25% das crianças brasileiras apresentem excesso de peso na faixa etária entre 7 e 14 anos. Esses dados são extremamente preocupantes, pois na década de 70 a relação de brasileiros obesos entre 6 e 18 anos era de apenas 3%. Segundo o Ministério da Saúde, já são cerca de 6 milhões de adolescentes obesos, e estima-se que o número de crianças obesas cresceu cinco vezes nos últimos 20 anos.

Alguns dos principais fatores associados à obesidade infantil são o sedentarismo e o maior consumo de alimentos ricos em carboidratos refinados e gorduras, provocado pela onda de fast foods no mercado. Afinal, guloseimas, salgadinhos, bolachas e doces são ainda considerados o carro-chefe da alimentação infantil.

Estas delícias não costumam ser nutritivas, mas atraem pelo seu sabor de "quero mais". "O excesso de guloseimas aumenta o risco da criança se tornar obesa. Uma criança obesa tem mais chance de se tornar um adulto obeso. E adultos obesos têm risco aumentado de diabetes, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Doenças não transmissíveis que mais matam atualmente", afirma a nutricionista da rede Mundo Verde, Flávia Morais.



# Lucia Faria

Assessoria de Comunicação

As quantidades exageradas de calorias, somadas a poucos nutrientes e substâncias químicas prejudiciais, geram uma combinação extremamente nociva para a saúde. "São fontes de calorias vazias, na maioria das vezes provenientes de açúcares refinados e gorduras trans", explica a nutricionista. Por isso, o consumo de guloseimas deve ser uma exceção a regra na alimentação de crianças, assim como na de adultos.

"Na realidade, estes alimentos não precisam ser completamente abolidos, desde que sejam colocados limites. A criança pode, por exemplo, comer um chocolate como sobremesa, mas, no dia seguinte, deve sempre comer uma fruta. É fundamental conversar com ela e chegar a um acordo", explica a nutricionista. Flávia lembra que a base da alimentação saudável são cereais integrais, frutas, verduras e legumes – de preferência orgânicos –, além de óleos vegetais prensados a frio.

#### Guloseimas saudáveis

Foi a partir da preocupação com os males causados pelas guloseimas que algumas empresas alimentícias buscaram a ajuda de nutricionistas para desenvolver produtos saborosos e ao mesmo tempo nutritivos, evitando assim os dedos engordurados e a consciência pesada depois de consumi-los. "Hoje é possível substituir os salgadinhos fritos por biscoitos integrais ou petiscos assados, comer um brownie sem lactose e sem glúten ou uma barra de chocolate sem leite ou açúcar, mas que possui fibras e antioxidantes naturais", afirma Flávia.

Este mercado em ascensão também é uma alternativa para adultos e crianças que não podiam comer determinados alimentos por sofrer de intolerância a certos componentes, como açúcar, lactose e glúten. "Hoje, graças à grande diversidade de produtos disponíveis no mercado, é possível uma criança celiaca (intolerante ao glúten) comer um cookie de maçã ou de chocolate. Menos prejudiciais, as guloseimas saudáveis são uma opção, mas seu consumo deve ser moderado", destaca a nutricionista.

As opções são as mais variadas. Veja as dicas da nutricionista do Mundo Verde para substituir as guloseimas tradicionais por opções bem mais saudáveis, gostosas e que ainda proporcionam ganhos à saúde.

📄 Cookies Integrais: além de saborosos, são fontes de energia, fibras, vitaminas e minerais. Ótimos substitutos dos biscoitos tradicionais, que são altamente calóricos, pobres em nutrientes, contêm alto teor de gorduras saturadas e trans, além de serem elaborados com ingredientes refinados.

📄 Chocolate à base de soja: adoçados com açúcar orgânico, isentos de colesterol, lactose e glúten. Os chocolates convencionais contêm alto teor de colesterol, açúcares e gorduras saturadas.

📄 Barras de frutas: barra totalmente natural feita com frutas e castanhas. Sem corantes, conservantes e açúcar. Rico em fibras.

- Snacks Integrais: ao contrário dos tradicionais, os snacks integrais são assados, ricos em fibras e livres de corantes artificiais.

📄 Brownie de Soja: deliciosa opção de sobremesa, com a vantagem de ser rico em fibras, vitaminas e minerais. Sem lactose e glúten.

📄 Frutas secas: crocantes, sem adição de açúcar e conservantes, mantendo as características nutricionais, como os teores de vitaminas, minerais e fibras contidos nas frutas.

📄 Paçoca de Soja: além de saborosa, é nutritiva. Fonte de vitaminas do complexo B e fibras.

📄 Sucos de frutas orgânicas: sem adição de conservantes e corantes. Isentos de fertilizantes químicos e agrotóxicos. Fontes de vitaminas e minerais antioxidantes.

#### Serviço:

[www.mundoverde.com](http://www.mundoverde.com)

Alô Nutricionista: 0800 022 25 28 (De segunda a sexta, das 13h às 18h)