Lanches rápidos podem ser feitos sem perder a qualidade nutricional. Dos comprados no mercado aos feitos em casa, o importante é avaliar os ingredientes e a fonte nutricional que os alimentos oferecem

POR DANIELE FELIX*

Os compromissos do dia, muitas vezes, roubam o tempo de qualquer outra atividade, inclusive algumas essenciais, como se sentar para fazer uma refeição. Muitos acabam recorrendo a lanches rápidos, inclusive a comidas pouco nutritivas e que não saciam a fome de fato, apenas servem como enganadores. Além da queda nutricional, essa prática pode fazer com que a pessoa não registre no cérebro que se alimentou, não reconhecendo a saciedade e fazendo a fome voltar pouco tempo depois, o que leva a um excesso de refeições.

"Ao comer em movimento, o corpo entende que a locomoção está associada à pressa, então o fluxo sanguíneo pode acabar sendo desviado do trato gastrointestinal para outros músculos, atrapalhando a digestão", explica Carla Bispo, nutricionista da Clínica IESA. Ela destaca a necessidade da mastigação correta, pausada e com calma. "A gente tem que mastigar devagar, de forma concentrada, soltando as mãos na mesa, para poder digerir muito bem aquele alimento, e não causar refluxo. Não dá para comer andando, porque você vai mastigando rápido, de uma vez, não está nem concentrando no que está comendo".

Se não for possível fazer uma refeição mais demorada, com comida de fato, o ideal é fugir dos ultraprocessados. "Um lanche pode, sim, constituir uma refeição nutricionalmente completa, desde que combine alimentos variados e forneça energia, proteínas, fibras, vitaminas e minerais em quantidades compatíveis com as necessidades individuais", afirma a nutricionista Vanêssa Melo, do Hospital Santa Lúcia.

Ela explica que o real problema está em constantemente substituir boas opções alimentares por biscoitos, salgadinhos e outros produtos com poucos micronutrientes e baixo teor de fibras. "Ao longo do tempo, essa rotina pode contribuir para a ingestão insuficiente de nutrientes importantes, como ferro, cálcio, folato e vitaminas. Portanto, não é o formato da refeição que determina sua qualidade, mas sua composição e a variedade da alimentação ao longo do dia", explica Vanêssa.

Parece, mas não é

Não significa, porém, que todo produto vendido no mercado é ruim. Muitas opções prontas podem ter uma boa qualidade nutritiva. "Hoje, o mercado facilita a vida com opções práticas, mas boa parte delas é ultraprocessada e, mesmo que a propaganda sugira que são uma solução para a refeição, continuam sendo alimentos processados", comenta Ana Teixeira, nutricionista da Clínica Evoá.

Alguns itens não industrializados, como frutas e iogurtes com poucos ingredientes, podem ser ótimo para ajudar na rotina corrida, mas ainda assim não saciam a fome. "Sou a favor da praticidade, mas é importante saber escolher essas opções com atenção ao rótulo", destaca a nutricionista.

Especialistas alertam para outra característica: nem todo produto que se diz light ou integral é, necessariamente, a melhor opção. Vanêssa indica que os termos podem guiar a escolha, mas nem sempre garantem que ele seja nutricionalmente superior. "O termo light indica uma redução de determinado nutriente ou do valor energético em relação a um produto de referência. Conforme os critérios regulatórios, um produto integral pode conter quantidades relevantes de sódio, açúcar ou gorduras, enquanto a alegação fonte de fibras informa uma característica específica, não a qualidade global do alimento", ensina.

Por isso, o mais importante é observar a tabela nutricional, a lista de ingredientes e o tamanho da porção. Lembrando que os ingredientes aparecem listados conforme sua quantidade — ou seja, o que aparece primeiro possui uma quantidade mais significativa.

Lanches caseiros

A nutricionista Carla Bispo sugere preparar opções para a semana inteira em casa. Com os ingredientes certos, é possível manter uma alimentação equilibrada, sem deficit nutritivo e capaz de saciar a fome. "O mais importante é a densidade nutricional. Incluir ovos, iogurte natural, shakes nutricionais, sanduíches naturais feitos com frango ou atum são boas opções", indica a nutricionista.

Vanêssa afirma que é possível montar lanches com tortilhas, por exemplo. A pessoa deve avaliar qual a melhor opção baseando-se na quantidade de fibras, nutrientes, sódio e gorduras. "Para transformar esse lanche em uma refeição mais completa, a recomendação é combinar diferentes grupos alimentares. Uma opção é rechear a tortilha com frango desfiado ou ovos, acrescentar folhas, tomate e cenoura e incluir uma fonte de gordura insaturada, como abacate", recomenda.

A especialista reforça que a ideia é evitar que o lanche seja composto apenas pela massa e por um recheio pouco nutritivo. "A combinação de proteínas, fibras, vegetais e outros alimentos variados contribui para uma refeição mais equilibrada e satisfatória", finaliza.

Se a correria falar mais alto...

Maria Eduarda Gentil é estudante de marketing e, muitas vezes, recorre a opções práticas que nem sempre são ideais. Como acorda muito cedo, acaba não preparando algo para comer e compra um crepe ou salgado em bancas ao lado da faculdade.

Os alimentos são, frequentemente, baixos em nutrientes e, muitas vezes, acabam substituindo um café da manhã. A jovem de 20 anos afirma que sente diferença em seu rendimento nos dias em que come algo mais rápido em comparação aos dias que faz uma refeição melhor.

Para compensar, Maria Eduarda busca fazer uma refeição mais completa no almoço. "Eu como essas coisas antes de trabalhar, na faculdade, mas costumo sempre levar almoço. Quando não dá, levo uma salada ou legumes, assim não me sinto tão mal", relata a estudante. Ela percebe que os alimentos são apenas enganadores e não sustentam de verdade, mas que a correria "acaba falando mais alto" na hora de escolher o que comer.

Montar um lanche rápido já pensando na rotina ajuda Rebeca Apolinário, social media de 23 anos, a não perder a qualidade nutritiva quando precisa trocar alguma refeição por algo mais prático. Ela opta sempre por alimentos energéticos e de alto valor nutricional. "Costumo priorizar opções integrais, ricas em proteínas e com zero adição de açúcar, como um sanduíche natural de pão integral recheado com frango desfiado, requeijão light ou pasta de ricota com azeitona e azeite", detalha.

Já nos dias em que adere ao jejum intermitente, costuma consumir uma bebida energética natural à base de beterraba em pó, guaraná e suco em pó zero açúcar e de baixa caloria. Para Rebeca, não é necessário misturar a praticidade com a má alimentação. Mesmo assim, reconhece que fazer uma refeição completa sempre é a melhor opção, que a deixa mais saciada, e é "insubstituível".

***Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte**