

achatadasdietas.blogfolha.uol.com.br

Estudo mostra impacto de guloseimas do escritório na dieta; veja ideias de lanches - A Chata das Dietas

Juliana Vines

3 minutes

Uma [pesquisa americana](#) publicada no último dia 22 conseguiu calcular o impacto dos lanchinhos do trabalho na dieta: cerca de 1.300 calorias por semana. Isso equivale a cinco pedaços de pizza de mussarela ou a dez bombons recheados com castanha-de-caju.

O estudo analisou os dados de 5.222 adultos, que anotaram tudo o que comeram por uma semana. Um quarto daqueles que trabalham ingerem, em média, 1.292 calorias por semana no escritório –em pizzas, refrigerantes, biscoitos, brownies e tortas.

A conclusão do levantamento, realizado por pesquisadores do CDC (Centros de Controle e Prevenção de Doenças, órgão do governo americano), é que os alimentos consumidos no escritório são, ao mesmo tempo, ricos em sódio (associado à hipertensão) e calorias vazias (sem nutrientes) e pobres em [fibras](#) (que dão saciedade).

As dez comidas ou bebidas mais comuns são, em ordem, café, refrigerante tradicional, sanduíche, água, chá, refrigerante diet, biscoito ou brownie, salada, batata frita e batata chips. Juntos, esses alimentos representam 44% de tudo o que é ingerido no trabalho.

“Melhorar a qualidade nutricional desses lanches pode causar um grande impacto na qualidade geral da dieta”, dizem os pesquisadores, no artigo.

Segundo a nutricionista Bianca Naves, sócia-diretora da Clínica NutriOffice, frutas, castanhas, iogurtes e cereais integrais (bolos, pães, biscoitos e barrinhas) são boas opções de lanche.

Mas não é qualquer bolacha ou barra de cereal. “Devemos ter atenção aos biscoitos, porque não são só os recheados que têm gorduras e aditivos. Também é preciso escolher com cuidado as barras de cereal –algumas apresentam alto teor de açúcar. Já os iogurtes podem ter mais gordura e açúcar do que o recomendado.”

Outra boa opção, segundo Bianca, é um sanduíche natural com pão de forma integral, queijo (de preferência branco, como frescal, ricota e cottage), patês de atum ou frango e salada (alface, tomate e cenoura ralada).

Leia também:

[Especialistas elegem as melhores dietas para seguir em 2019](#)

[Comer de três em três horas é mito e contraria o ritmo do organismo, defende médica](#)

[Uso de celular durante refeições aumenta ingestão de calorias, mostra pesquisa](#)