

O que é melhor passar no pão?

Manteiga? Requeijão? Ricota? Você vai ficar surpreso com o lanche mais saudável!

Por **Mariana Setubal, filha de Cidinha e Paulo**

28.11.2013



Manteiga, margarina, maionese, requeijão... O que é melhor passar no pão na hora de preparar o lanche das crianças?

A tradicional **manteiga** é a pior opção, já que é rica em colesterol ruim (LDL) e, muitas vezes, em sódio.

Margarina é melhor, já que tem menos gorduras saturadas. “Deve-se evitar as margarinas endurecidas, que são ricas em gordura hidrogenada. Procure pelos **cremes vegetais**”, diz a nutricionista Gabriela Gasperini, filha de Marisa e Carlos, da CINQV, Centro de Incentivo à Nutrição e Qualidade de Vida. Mas vale olhar bem o rótulo porque algumas podem conter em sua formulação gorduras trans.

O **requeijão**, embora seja boa fonte de cálcio e proteínas, é rico em gorduras, que aumentam o risco de doenças cardiovasculares no futuro. Para crianças acima do peso, o mais recomendado é a versão light, que tem 25% menos gorduras.

“A **maionese** não é o vilão, como muita gente pensa. Tem menos gordura saturada que a manteiga e a margarina e tem menos sódio que o requeijão”, explica a nutricionista Renata Pereira de Queiroz, filha de Vera e Ruy. Além disso, ela é fonte de ômega 3 e 6,

responsáveis por elevar o nível de colesterol bom (HDL) e reduzir o ruim (LDL). Mas também não se anime: ela é calórica e não recomendada para crianças acima do peso.

Para o recheio, **queijo branco** e **queijo processado light** são boas opções, porque não são muito calóricos. Mas o queijo branco é rico em gordura total e saturada e o processado é rico em sódio, por isso não exagere.

O **peito de peru** não é tão bom quanto se imagina – apesar de ter menos gordura que o presunto, também tem muito sódio. “Uma sugestão é o **rosbife fatiado** ou o **atum conservado em água**. Misture o **atum com queijo cottage** no lugar da maionese”, recomenda Renata.

E o vencedor é...

O melhor mesmo é **ricota** ou **queijo cottage** – esse último tem poucas calorias, pouco sódio e uma boa quantidade de cálcio e proteínas. Mas nem toda criança gosta, é verdade. Você pode misturar com geleia 100% de fruta, recomenda a nutricionista Renata.

“A ricota varia bastante de acordo com as marcas, o ideal é sempre ler e comparar os rótulos e levar aquela que tem menos calorias, menos gorduras e sódio”, diz. A geleia sem adição de açúcar ou adoçante é uma boa opção para o lanche, mas como não tem cálcio, a combinação com o cottage é perfeita.

Para o lanche ideal, não basta pensar apenas no recheio, é preciso escolher o pão certo. O melhor é o integral, rico em fibras. “Na hora de escolher o pão não tem jeito, precisa ler e interpretar o rótulo. Os ingredientes são listados de forma decrescente, ou seja, os primeiros são aqueles que aparecem em maior quantidade. Opte pelo pão que tiver mais farinha de trigo integral, em vez de farinha enriquecida com ferro e ácido fólico”, explica Renata. O pão branco rapidamente se transforma em açúcar no nosso organismo. “Já o pão integral faz com que o metabolismo seja mais lento”, explica Gabriela.

O lanche ideal

Pão integral com queijo cottage e geleia 100% fruta (sem açúcar ou adoçante)

Consultoria:

Renata Pereira de Queiroz, filha de Vera e Ruy, é nutricionista. www.rqueiroznutri.com.br
CINQV, Centro de Incentivo à Nutrição e Qualidade de Vida. www.cinqv.com.br