

www.comportamentomagro.com.br

Gomas, calda de chocolate e bombons são proibidos em dieta?

O nutricionista capacitado pode usar dessas apresentações tentadoras para veicular alguns minerais, vitaminas e fitoterápicos necessários ao paciente e que irão complementar com sucesso da dieta.

As gomas contém quantidades expressivas de colágeno, importante para a rigidez do corpo e que na gelatina comercial existe em pequena quantidade, além de adicionada de corantes, conservantes, açúcares ou edulcorantes.

A calda de chocolate não é aquela com achocolatado, manteiga e açúcar, tem um sabor bem similar, porém é reforçada de cacau rico em bioflavonóides, além dos princípios necessários.

O bombom tem mais cacau, muitas vezes faseolamina que ajuda a reduzir a absorção do carboidrato.

Algumas formulações tem suporte importante para a compulsão por doces na TPM.

Mas nada disso serve se você fizer da jaca sua pantufa, essas iguarias turbinadas vão sim lhe auxiliar aliadas ao seu planejamento alimentar, pois lembre-se alimentação é organização e não controle apenas, pois mal alimentado o corpo reduz a capacidade de escolhas saudáveis.

Marilize Tamanini -Nutricionista

www.saudeeprazer.com.br

Fone : 3243-3021

Curitiba-PR