



## **Verão e macarrão, a combinação que não engorda**

*Segundo especialistas a chave para o controle de peso é o tamanho das porções*

Quando chega o verão a ‘operação biquíni’ começa e nada além de uma folha de alface é permitido no prato. Esqueça essa máxima e incremente o cardápio com macarrão, é isso mesmo. Segundo Márcia Terra, nutricionista, especialista em nutrição clínica pelo ICHC/USP comer macarrão em porções adequadas combinado com legumes e verduras não contribui para o ganho de peso.

Para a maioria dos especialistas em nutrição o ganho de peso é decorrente do excesso de calorias que comemos, sendo assim, não importa de onde as calorias extras vêm. Se você ingerir mais calorias do que gasta vai engordar. O que deve ser levado em conta é a composição da dieta, além da forma de preparar os alimentos.

Para Terra, o macarrão é um alimento nutritivo que não contém colesterol, sódio e é rico em carboidratos complexos, o que proporciona sensação de saciedade prolongada ajudando no consumo adequado de calorias.

Segundo a recomendação do *Guia Alimentar para a População Brasileira (2008)* do Ministério da Saúde a ingestão deve ser de seis porções do grupo dos carboidratos, que comporta as massas, pães, tubérculos, raízes. Dando preferência aos grãos integrais ou minimamente processados.

Considerando uma dieta de 2.000kcal, uma alimentação rica em carboidratos provavelmente terá menor quantidade de gordura, principalmente as saturadas e pode proteger as pessoas contra o excesso de peso, obesidade e alguns tipos de câncer.

Mais informações sobre a Abima acesse o site [www.abima.com.br](http://www.abima.com.br)

### **Informações para a imprensa:**

#### **TREE COMUNICAÇÃO**

(11) 3093-3609 / 3093-3602

Inês Castelo – [ines@tree.inf.br](mailto:ines@tree.inf.br)

Fabíola Quadros – [fabíola@tree.inf.br](mailto:fabíola@tree.inf.br)