

Descubra se tem diferença entre lanche e snack

- [DEZEMBRO 11, 2020](#)
- LEITURA EM 5 MINUTOS

ESCRITO POR: [LIV UP](#)



Está na hora do lanche! Com certeza essa frase tem um sabor de nostalgia na vida de muitas pessoas. O momento do lanche está enraizado em nossa cultura, um hábito que aprendemos desde a infância com a hora do recreio e o bolinho da tarde. Mas, hoje em dia, com a vida corrida, mal sobra tempo para um snack, não é mesmo?

Fazer intervalos entre as refeições é um hábito saudável e muito recomendado por profissionais da saúde. Mas, quando nos tornamos adultos, parece que as

responsabilidades aumentam e o tempo diminui. E, em meio a rotina de trabalho, estudos e toda a correria do dia a dia, é quase impossível parar para fazer um lanchinho. Desta forma, a opção mais rápida e prática para matar a fome são os [snacks](#).

Mas, lanche e snack não são a mesma coisa? Teoricamente, sim. Mas, muitas pessoas atribuem significado diferente ao conceito de acordo com os compostos da refeição e sua praticidade. E é sobre essa diferença que vamos falar no post de hoje. Quer saber a diferença de lanche e snack? Acompanhe!

Afinal, o que é snack?

Se a tradução de snack é lanche, podemos dizer que ambos são a mesma coisa, certo? Poderia ser, mas, não é bem por aí.

Acontece que no Brasil, damos significados diferentes a esses termos. Quando falamos em lanche, temos a mesma ideia de que sanduíche, aquele prato composto por duas fatias de pão ou um pão cortado ao meio, recheado de carne, queijo e salada. Ou seja, uma refeição mais completa e incrementada.

Já a ideia que temos de snack é de pequenas porções de alimentos, em embalagens práticas. Em suma, são aquelas comidas que não estragam facilmente e que podemos carregar na bolsa para comer a qualquer hora e em qualquer horário, como barrinhas de cereais.

De certa forma, a ideia de snack não está errada. Snacks são lanches rápidos que fazemos ao longo do dia, entre uma refeição e outra. Geralmente, para segurar a fome e manter o metabolismo em atividade ao longo do dia. Sendo assim, um sanduíche pode ser considerado um snack, também.

Um dos principais problemas de quem consome esses lanches rápidos, para compor refeições intermediárias, é a escolha dos alimentos. Isso porque, muitas vezes, são pouco nutritivos e até prejudiciais à saúde.

O consumo de snacks

De acordo com a Investe, Agência Paulista de Promoção de Investimento e Competitividade, o mercado de snacks movimentou mais de 25 milhões de reais, no Brasil, em 2017. A tendência, certamente, é que esses números aumentem.

O estilo de vida dos brasileiros despertou o interesse da indústria alimentícia. Por isso, é cada vez mais comum encontrar biscoitos, salgadinhos, barras de cereais e até cereais matinais, por exemplo, em pequenas embalagens que servem para levar na bolsa e matar a fome no meio do dia.

Porém, a maioria desses produtos, além de ser pobre em nutrientes, apresenta outros problemas. Entre eles o alto teor de sódio, açúcar, carboidratos refinados, calorias e gorduras trans. De acordo com a Dra. Elaine Magee, autora de vários livros como o *The Recipe Doctor Cookbook: Light and Healthy Versions of America's Favorite Dishes*, a gorduras trans, presente em snacks industrializados, é principal responsável por obstruir as artérias e aumentar o colesterol ruim que provocam doenças cardíacas e derrames.

Snacks e lanches saudáveis

Primeiramente, para manter o equilíbrio metabólico e os níveis de energia constante em nosso organismo, o ideal é realizar de 5 a 6 refeições por dia. Isso, com intervalos de 3 em 3 horas. No entanto, para ter uma alimentação saudável, é importante que as

refeições intermediárias, no caso os lanches e snacks, sejam leves, pouco calóricos e balanceados.

A Dra. Magee explica que para um lanche saudável é ideal combinar pelo menos dois grupos de alimentos, como proteínas e carboidratos. A combinação alimentar, embora não seja completa, oferece saciedade e ainda acrescenta nutrientes a refeição. Veja abaixo algumas opções de snacks práticos para a hora do lanche.

Vitaminas de frutas

A combinação de frutas ricas em [vitaminas](#) e carboidratos, com laticínios como leite e iogurte é ótima para matar a fome entre as refeições. Oferecem, aliás, nutrientes ao organismo, contribuindo assim com uma alimentação saudável e balanceada.

Chips de batata-doce

Por ser um carboidrato complexo, de lenta absorção, a batata-doce é uma ótima opção para o lanche. Na versão chips, cortada em rodela finas e assada com azeite, que é uma gordura boa, e temperada com especiarias, você tem um lanche super saboroso para comer entre as refeições.

Falafel

O bolinho de grão-de-bico e especiarias é um prato típico do oriente médio. Rico em proteínas e nutrientes, prático e saboroso, o falafel assado é uma ótima escolha para uma alimentação rápida. Além disso, devido às suas propriedades nutricionais, ele é muito apreciado na culinária vegetariana.

Frutas com aveia

Quer um lanche natural, nutritivo, rico em vitaminas e fibras? Então, aposte nas frutas com aveia em flocos. Além de prático, saudável e saboroso o lanche dá saciedade. Assim, ajuda a segurar a fome entre uma refeição e outra, e ainda contribui com vitaminas para manter uma alimentação equilibrada.

Mix de castanhas com frutas secas

Além de prático para levar na bolsa e comer em qualquer local, o mix de castanhas com frutas secas é rico em gorduras boas, fibras, carboidratos e nutrientes. Com sabor irresistível, é o snack perfeito para tapear a fome e manter uma alimentação saudável. Mas, atenção! Devido à quantidade de açúcar e calorias, esse snack deve ser consumido em pequena quantidade.

Pão de queijo fitness

A versão saudável do famoso pão mineiro, além de zero glúten, leva chia e linhaça em seus ingredientes. Portanto, é uma ótima opção para matar a fome, de forma saudável, e acompanhar o cafezinho no lanche da tarde.

Viu só quanta opção prática, gostosa e saudável para matar a fome e melhorar sua alimentação? Cuidar da saúde nunca foi tão fácil e prazeroso. Basta escolher os alimentos corretos. Uma alimentação saudável é a melhor forma de prevenir doenças, melhorar a qualidade de vida e ter longevidade.

Por fim, se você gostou das dicas, que tal conhecer outras opções para lanches saudáveis e nutritivos? Visite, então, nosso site e veja deliciosas variedades de [snacks do nosso cardápio](#).