



**Os suplementos alimentares complementam a nutrição beneficiando a saúde, contudo só devem ser usados em casos específicos.**

É perceptível o aumento da utilização dos suplementos alimentares. Muito se deve ao fácil acesso para compra desses produtos e pela promessa de efeitos milagrosos, principalmente nas academias. Mas será que todos que consomem os suplementos realmente precisam deles? Será que essa necessidade não pode ser suprida somente com a alimentação?

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), órgão responsável por regulamentar o uso de suplementos; estes produtos são indicados para fornecer doses de vitaminas, minerais e outros nutrientes que complementam uma dieta alimentar de uma pessoa saudável ou quando a dieta requer suplementação por alguma necessidade específica.

A suplementação também é muito utilizada pelos praticantes de atividade física. Porém, a Anvisa determina que suplementos alimentares podem ser consumidos por atletas profissionais, ou seja, praticantes de exercício físico com objetivo de especialização, desempenho máximo e participação em esporte com esforço muscular intenso.

A orientação de um médico ou nutricionista é fundamental, pois ele irá analisar algumas condições do indivíduo como: a qualidade da dieta, demanda fisiológica específica (gestação ou lactação), estado nutricional deficiente (visto em exames), entre outras. Caso nenhuma dessas condições se apliquem ao paciente, os nutrientes devem ser provenientes da alimentação, que deve ser sempre variada e com pratos coloridos. Desta forma, você evitará deficiência de nutrientes, e a própria alimentação será a responsável pelo bom funcionamento do seu organismo.

A banana, por exemplo, é uma fruta rica em fibras, potássio, vitamina C e vitaminas B1, B2, B6, além dos minerais como magnésio, cobre, manganês, cálcio, ferro e ácido fólico. Com a fruta, é possível também preparar receitas para a suplementação, que deixam sua alimentação mais saudável e saborosa. Confira:

### **Mingau proteico**

#### **Ingredientes:**

2 bananas pequenas, maduras  
1/2 xícara (chá) de aveia  
1/2 xícara (chá) de água  
1/2 xícara (chá) de leite desnatado  
3/4 xícara (chá) de claras de ovo  
1 colher (sopa) de mel  
1/2 colher (chá) de canela

#### **Modo de preparo:**

É bem simples juntar esses alimentos para ajudar na suplementação. Basta, em uma tigela, amasse uma banana adicionando a aveia, o mel, o leite, as claras de ovo e misture bem. Em uma panela, ferva a água e adicione os ingredientes da tigela, cozinhando durante 5 minutos, mexendo de vez em quando até obter uma mistura firme e suave. Coloque o mingau em uma tigela e cubra com rodela do restante das bananas. Adicione a canela e está pronto!

*Vanessa Caluete é nutricionista Clínica da LC Restaurantes, empresa de refeições coletivas, e Pós-Graduada em Nutrição e Metabolismo Esportivo pelo GANEP – Nutrição Humana.*

**Fonte: lifestyle.r7**