

segunda-feira, 27 de Julho de 2009 | 13:00

 [Imprimir](#)  [Enviar por Email](#)

Pequeno-almoço: 31% dos portugueses considera «importante»

Apenas 31% dos portugueses consideram o pequeno-almoço a refeição mais importante do dia, concluiu um estudo que está a ser desenvolvido pela Kellogg's e pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.

Apesar de nove em cada dez portugueses («91%») tomarem o seu pequeno-almoço diariamente, os dados «não são tão animadores no que toca aos alimentos ingeridos nesta refeição», segundo o divulgado em comunicado.

Lactínios, frutas e cereais são os tipos de alimentos que estão presentes num pequeno-almoço completo, que «fornece ao organismo a energia e nutrientes necessários para um bom rendimento no trabalho ou na escola», de acordo com Raquel Torres Abrantes, *Nutrition and Corporate Communication Coordinator* da Kellogg's em Portugal.

«A combinação de lactínios, frutas e cereais é essencial para o seguimento de uma alimentação saudável e, além disso, um pequeno-almoço rico em cereais pouco processados e, por conseguinte, em hidratos de carbono complexos e fibra, está associado a um menor consumo de gorduras e calorias ao pequeno-almoço, almoço e durante o dia», continua Raquel Abrantes.

O estudo tem o objectivo de analisar os hábitos relacionados com o pequeno-almoço em Portugal, contando com uma amostra de mil pessoas adultas, de ambos os sexos, de todo o território nacional.

Com apresentação final prevista para o último trimestre de 2009, o estudo está inserido na campanha de 2009 «Tudo começa melhor com Kellogg's», que visa melhorar a alimentação e os hábitos de vida dos consumidores.