

Páscoa - sinônimo de chocolate, certo?



Sim, porém a escolha deve ser cuidadosa!

O cacau, matéria-prima para produção do chocolate, é rico em determinados tipos de flavonoides associados, principalmente, à ação antioxidante no organismo humano. Essas substâncias químicas também podem contribuir com a redução de riscos de doenças cardiovasculares, alguns tipos de cânceres, além de possuir ações anti-inflamatória, antialérgica, dentre outras.

A moderação do consumo de chocolate se faz necessária, pois esta guloseima pode contribuir para o aumento de peso. Para um indivíduo saudável, com o peso adequado, o limite são 50g de chocolate meio amargo por dia (www.einstein.br). De acordo com outros estudos, o máximo permitido é de 30g a 40g diárias de chocolate com no mínimo 70% de cacau.

O teor de flavonóides varia de acordo com a composição do chocolate - quanto maior a porcentagem de cacau, maior a concentração de flavonoides. À medida que optamos por chocolates menos amargos, reduzimos os seus benefícios, pois há um aumento do açúcar e da gordura.

Quantidade de cacau e gordura saturada de acordo com o tipo de chocolate.

50g do produto contém:	CHOCOLATE BRANCO	CHOCOLATE AO LEITE	CHOCOLATE MEIO AMARGO	CHOCOLATE AMARGO - 80%
Cacau	2%	*15 %	45 a 50%	80%
Gordura saturada	10 g	8,6 g	7,9 g	*7 g

*Valores aproximados

Fonte: HUPE, 2011

BENEFÍCIOS DO CHOCOLATE AMARGO



Cacau: alimento que contém o maior teor de **flavonóides**, um potente composto antioxidante e anti-inflamatório.

ANTIOXIDANTE ↔ **ANTI-INFLAMATÓRIO**

Chocolate Amargo:

- ✓ Beneficia a saúde cardiovascular;
- ✓ Melhora função plaquetária;
- ✓ Melhora sensibilidade à insulina;
- ✓ Reduz a pressão arterial.

Chocolate ao leite:

- ✓ Maior concentração de gordura;
- ✓ Menor concentração de flavonóides.

Consumo moderado: É um alimento rico em caloria. O consumo máximo de chocolate amargo deve ser de 30g ao dia.

70% Prefira os chocolates que contêm no mínimo 70% de cacau.

Quanto maior o percentual de cacau no chocolate mais benefícios ele terá.

Fontes: Polifenóis em cacau e derivados. *Braz. J. Food Technol.*, Campinas, v. 14, n. 3, p. 181-201, jul./set. 2011.
Health Effects of Cocoa Flavonoids. *Food Sci Technol Internat.*, v.11, p.159-176, 2005.

Assim como o chocolate, o peixe é uma tradição de consumo na páscoa, sendo o bacalhau, o preferido da maioria das pessoas.

O bacalhau surgiu no Brasil com os portugueses e somente com a vinda da família real para o País, em 1808, é que o produto foi incorporado aos hábitos alimentares dos brasileiros. Até a Segunda Guerra, o bacalhau era um produto de baixo custo e fazia parte da dieta, inclusive, de classes de menor poder aquisitivo. Preparações com esse tipo de peixe eram consumidas nas sextas-feiras, nos dias santos e nas festas familiares.

O consumo do bacalhau era incentivado nos dias de abstinência, principalmente na páscoa (ressurreição de Cristo), porém hoje, devido o seu alto custo, a tradicional bacalhoada tem sido substituída por outras preparações com outros peixes.

Para não deixar de consumir peixe nesse dia, segue abaixo uma saborosa receita que substitui o bacalhau por outro peixe.

TILÁPIA AO FORNO



Ingredientes

1kg de filé de tilápia temperada com alho e sal a gosto
6 batatas cortadas em fatias grossas cozidas
4 tomates maduros cortados em rodelas
2 pimentões fatiados e sem sementes
1 cebola grande fatiada,
50g de azeitonas pretas miúdas temperadas
Salsa picadinha a gosto
Azeite puro de oliva

Modo de preparo

Coloque os filés em uma forma de inox ou refratário. Em seguida, coloque as batatas, os tomates e os pimentões. Salpique com sal a gosto.

Em seguida, arrume a cebola fatiada, as azeitonas e a salsa. Regue com azeite, leve ao forno por 40 a 50 minutos ou até que os filés estejam cozidos.

Rendimento: 6 porções

Elaborado pelas estagiárias do NUTRIFESB:

Roberta Vono

Jéssica Fuzichima Sanchez

Júlia Fratini

Orientação: Dra. Iara Gumbrevicius – Nutricionista do NUTRIFESB.

21/Mar/2016

CONSULTE SEMPRE UM NUTRICIONISTA!

Toda dieta deve ser individualizada.