

6 dicas para você aproveitar a Páscoa sem exageros



Reprodução Assessoria

ano pela Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas (Abicab), mostram que o chocolate faz parte da lista de compras de 82,6% dos lares brasileiros. Mas tem como aproveitar esse momento sem exagerar?

Segundo a nutricionista e pesquisadora Aline Quissak, tem sim.

“Chocolate também traz benefícios a nossa saúde. Prezar por uma alimentação saudável não quer dizer renunciar ao que gos-

tamos. Nós temos uma ligação cultural e afetiva com a comida, e está tudo bem. Podemos comer chocolate na Páscoa, basta saber fazer escolhas inteligentes”, explica. Então, para te ajudar nessa tarefa, a nutricionista separou algumas dicas.

1) Escolha chocolates de boa qualidade. Lei a o rótulo! Priorize as opções sem aditivos, nomes esquisitos e gordura hidrogenada. Tais ingredientes costumam ser usados para baratear a produção, mas, no fim, prejudicam a nossa saúde. **2)** Se puder, opte pelo chocolate com mais teor de cacau, de 50% para cima. Quanto mais cacau tiver o choco-

late, menos açúcar ele costuma ter. Para intolerantes a lactose, as opções 70% já costumam não conter leite.

3) Aproveite para aprender a dividir. Ao invés de comer um ovo inteiro, por que não compartilhamos o chocolate com a família? Assim, você não exagera e ainda tem mais um momento especial. **4)** Coma de sobremesa após almoço para ter as proteínas e fibras da comida ajudando a diminuir o que chamamos de pico de glicemia. Quando temos fibras da salada e a proteína, por exemplo, esse impacto é bem menor. Além disso, após o almoço nosso apetite já estará menor do que a tarde, onde a chance de “devorar tudo de uma vez” é maior.

5) Coma com consciência! Aproveite este momento, aprecie o sabor, o cheiro e a textura do chocolate ao invés de comer um atrás do outro assistindo tv ou mexendo no celular sem prestar atenção no que ou no quanto está comendo. **6)** Faça desse momento um momento de diversão. Vá fazer seus ovos em casa? Chame as crianças, faça elas participarem. Montem ovos recheados com ganache meio amarga, pedaços de morango, uvas, castanhas, pois esses alimentos agregam textura, sabor e saúde.

Para finalizar, Aline lembra que esse é um momento cultural e que vai além dos valores nutricionais do alimento. Por isso, não precisamos exagerar nos cuidados mas também não podemos esquecer que todo alimento tem seu impacto na saúde. “Comer chocolate não é nenhum ‘crime’. Só precisamos estar atentos a qualidade e a quantidade do que está sendo consumido. A dica é: se for fazer em casa ou comprar pronto, como eu disse anteriormente, fique de olho nos ingredientes. E aproveite!”

DA REDAÇÃO

Ah, a Páscoa! A época mais esperada do ano por muita gente. Só para se ter uma ideia, dados divulgados neste

FELIZ ANIVERSÁRIO

DIA 15

ADRIANA DE BARROS MOURA
ANA ALADIR CAMACHO RICARDO
ANTONINHO BETIO
BERNARDETH DE LOURDES ARAUJO
BRUNO DELALIBERA VALETA
CICERA DA SILVA BERTOLO
LOURDES CABRAL DA S. VISSOTTO
PRISCILA AUGUSTO DA SILVA

DIA 16

DENISE ANDRE
PAULO ROBERTO ROSSI
RAIF RAHAL NETO
RODRIGO ALCANTARA TESSARINI
SANDRA VELONE PANTANO

DIA 17

ADEMIR ANTONIO GONCALVES
ALINE MEGUMI ARAKAWA
GABRIEL LEITE
JOAO GUSTAVO FERREIRA DA SILVA
JOSE CARLOS DE OLIVEIRA
MARCIO HENRIQUE RODRIGUES
NELSON CAVALLO JUNIOR
RENATA BONITO
ROSA KOMATSO BARATELI
SANDRA DA SILVA DE CASTRO
VANESSA FUKAE

DIA 18

BENEDITO BARATELI
CAMILA KAKAZU PAULA
DANIEL MACHADO DE ALMEIDA
GRASSIANE FREDERICO
JANETTE ESCALIANTE
MARA CRISTINA AKYAMA RUSSO
ROBERTA COLUSSI PELINI POLIDORO
ÂNGELA MARIA BERTO

DATAS COMEMORATIVAS

Sexta-feira Santa
Dia da Conservação do Solo
Dia do Desarmamento Infantil
Dia Mundial do Desenhista

Dia da Voz

Páscoa
Dia do Lojista de CD
Dia Internacional de Luta dos Trabalhadores do Campo

Dia de Monteiro Lobato
Dia Nacional do Livro Infantil

Loterias

MEGA-SENA

Acumulou - Concurso 2471

08 23 29 30 36 55

QUINA

Acumulou - Concurso 5828

15 39 44 65 72

DUPLA SENA

Acumulou - Concurso 2354

1º SORTEIO: **09 25 37 42 46 50**
2º SORTEIO: **11 18 20 23 26 48**

TIMEMANIA

Acumulou - Concurso 1772

05 17 27 48 51 67 79

LOTOMANIA

Acumulou - Concurso 2299

01 03 11 14 24 26 27
45 46 50 51 55 56 59
62 65 81 87 91 93