

# 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



- 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

**DIA 15**

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

**DIA 16**

**Dia da Voz**

**DIA 17**

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

**DIA 17**

**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**