



Ovos de Páscoa: Nutricionista do São Cristóvão Saúde explica como celebrar a tradição de forma mais saudável

De acordo com Danielle de Paula Scaldelai Ferreira, chocolates com teores elevados de cacau trazem benefícios físicos e emocionais



A Páscoa, que este ano acontece no dia 09 de abril, é marcada pela troca de chocolates, uma das grandes apostas do comércio para a venda de produtos, como ovos de chocolate, barras e caixas de bombons. Porém, em meio a tantas guloseimas, como preservar o bem-estar dos consumidores? A Nutricionista Clínica do São Cristóvão Saúde, Danielle de Paula Scaldelai Ferreira, traz uma série de dicas para quem gosta de celebrar a data e pretende focar em produtos mais saudáveis.

Pós-graduada em nutrição clínica funcional e pós-graduanda em nutrição em oncologia, Ferreira defende que a opção com maior teor de cacau é sempre a melhor. “O fruto do cacau é um alimento com diversos benefícios, como os

compostos bioativos, entre eles os flavonóides. Ao serem ingeridos, desempenham atividade anti-inflamatória e antioxidante em nosso corpo, contribuindo para a circulação sanguínea, saúde cardiovascular, o combate ao envelhecimento celular precoce, além de auxiliarem na melhora do nosso humor”.

De acordo com a especialista, a única diferença significativa entre as opções caseiras e industriais, do ponto de vista nutricional, refere-se ao tipo de chocolate utilizado. A Nutricionista destaca algumas classificações de chocolates, que podem ser encontradas nas embalagens de ovos de Páscoa ou nas barras usadas em preparos artesanais:

- **Chocolate fracionado:** tem a massa de cacau substituída parcialmente pela gordura vegetal, como o óleo de palma;
- **Chocolate hidrogenado:** a massa de cacau é substituída por gordura vegetal hidrogenada, conhecida como gordura trans, que é prejudicial para a saúde cardiovascular;
- **Teor de cacau:** corresponde ao nível de cacau no produto. O chocolate ao leite, por exemplo, tem uma menor concentração de cacau quando comparado ao meio amargo ou aquele com porcentagens maiores, como 60% ou 70% cacau.

Cuidados

“Tanto para o público infantil quanto o adulto, portanto, recomendo observar o tipo de chocolate, que tem impacto no valor nutricional e no teor de açúcar dos produtos”, ressalta Danielle de Paula. Além disso, segundo a especialista, é

importante levar em consideração as recomendações de boas práticas em produção de alimentos e produtos alimentícios para minimizar o risco de contaminação. Essas recomendações podem ser contempladas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).

“Do ponto de vista higiênico-sanitário, é importante considerar o prazo de validade do alimento e se a embalagem se encontra violada. No caso do ovo caseiro, também devem ser observadas as formas de manipulação e cuidados higiênicos que o produtor tem ao preparar cada produto, além das condições de armazenamento, para minimizar risco de contaminação e danos à saúde”, orienta a Nutricionista.

