



Quando pensamos na Páscoa automaticamente lembramos de ovos de chocolate, colombas, trufas e de muitos outros alimentos que podem estragar a dieta do atleta.

Apesar de o chocolate ser fonte de energia por ser rico em gordura e açúcar, esse alimento pode trazer diversos benefícios tais como: prevenção da oxidação das lipoproteínas LDL e VLDL devido à presença de polifenóis que evitam a formação dos radicais livres; efeito estimulante pela presença de teobromina (estimulante muscular) e cafeína (estimulante do sistema nervoso central); estímulo da produção de serotonina aumentando aquela sensação de bem-estar.

Esses benefícios são devido a presença do cacau, mas nem sempre ele está presente na quantidade ideal para ser benéfico. Quanto maior a concentração de cacau no chocolate, melhor (somente os chocolates meio amargo e principalmente o amargo concentram uma boa quantidade de massa de cacau enquanto que os outros tipos de chocolate contêm muito açúcar e gorduras).

Tome cuidado, qualquer chocolate deve ser consumido com moderação pois é rico em gorduras e açúcares, provoca cáries (como qualquer outro doce), tira o apetite para o consumo de alimentos mais saudáveis, pode provocar obesidade ou distúrbios gastro-intestinais quando consumido em excesso, pode desencadear enxaqueca ou alergia em pessoas com predisposição. Com relação aos chocolates na versão “diet”, é importante prestar atenção nas embalagens, pois eles costumam apresentar mais gordura do que os chocolates convencionais tornando-se mais calóricos.

Para aproveitar a páscoa sem atrapalhar o treino:

- Compre ovos pequenos simples sem ingredientes calóricos ou caixas de bombons para diminuir a tentação.
- Evite qualquer chocolate que contenha gordura trans em sua composição.
- Equilibre a dieta tirando do cardápio outros doces, alimentos ricos em carboidratos ou alimentos com gordura.
- Se você ganhou um ovo de 500 gramas não tem problema, é uma chance para começar a praticar a política da boa vizinhança; presenteie os seus colegas com os 400 gramas restantes!
- Divida o seu ovo em quotas a serem ingeridas durante vários dias. Se você ganhou um ovo de 100 gramas, por exemplo, tente consumi-lo em 5 dias, de preferência na sobremesa (cerca de 20 gramas por dia).
- Coma o chocolate com tranquilidade, mastigando devagar. Aproveite bem este momento!

Curiosidade:

1 ovo crocante com amendoim (380g) = 2027kcal

2027kcal = 10 ovinhos light (370kcal) + ½ ovo ao leite 125g (667kcal) + 5 miniovos recheados (250kcal) + 6 damascos com cobertura de chocolate (265kcal) + 4 bombons de chocolate ao leite (280kcal) + 5 línguas-de-gato (165kcal)

Boa Páscoa!!!

Lembre-se: cada um tem necessidades de nutrientes diferentes. Para ter uma orientação mais individualizada consulte sempre um nutricionista!

Carolina Carnevalli Nutricionista Funcional CRN 3 20256 carolina@ciclismobr.com.br