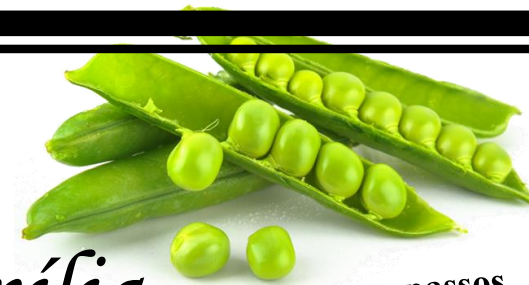


Anote *Dicas* nutritivas em família



Pequenos passos,
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 162/ 6 a 12 de julho de 2020

Dia Mundial do Chocolate



No dia 7 de julho celebra-se o Dia Mundial do Chocolate, um produto muito apreciado, no entanto, deve ser consumido com moderação. Esta semana vamos dedicar a dica a este alimento, por forma a dar a conhecer a sua história e composição.

O chocolate é produzido através do cacau, proveniente da árvore cacauieiro, cujo nome em latim é *Theobroma cacao*, que significa “alimento dos deuses”.

Este fruto era cultivado pelos Maias que utilizavam os grãos de cacau para preparar bebidas, juntamente com especiarias como a canela, noz moscada, cravinho ou o açúcar.



Foi com a chegada de Cristóvão Colombo à América Central que o cacau foi trazido para a Europa.

Este alimento era de tal ordem apreciado que chegou os grãos de cacau serviam como moeda de troca em alguns países. O chocolate como conhecemos hoje em dia (em forma de tablete), só surgiu com o decorrer do século XIX.

Tal como o café, os grãos de cacau passam por um processo de torrefação. Deste resulta a criação de lotes que, quando combinados, originam diferentes sabores.

Com processo industrial dos grãos obtém-se a pasta de cacau, onde se extrai a manteiga e o pó de cacau. Ao adicionar-se o leite e o açúcar a estes ingredientes originam-se as conhecidas tabletes de chocolate.

O chocolate, tal como o conhecemos, apresenta diversas variedades e qualidades. É importante distingui-las, por forma a saber quais são as mais interessantes do ponto de vista nutricional. O chocolate não tem necessariamente que ser visto como um alimento mau desde que seja sempre consumido com moderação.

Existem três tipos de chocolate: o chocolate de leite, o chocolate branco e o chocolate preto. Cada um apresenta composições diferentes, quer ao nível de ingredientes, quer na sua composição nutricional:

- ❖ O **chocolate de leite** tem uma menor percentagem de cacau quando comparado com o chocolate preto, contudo é o que apresenta mais cálcio.
- ❖ O **chocolate branco** não contém qualquer cacau na sua composição, tem um sabor mais doce e tem menor consistência comparativamente ao chocolate de leite.
- ❖ O **chocolate preto** é o mais amargo devido ao elevado teor de cacau que contém. É um chocolate mais puro na sua composição e, portanto, ser a melhor opção.



Fonte texto:

<https://www.celeiro.pt/cuide-de-si/temas-de-saude/chocolate>
<https://www.celeiro.pt/cuide-de-si/temas-de-saude/cacau-e-chocolate-os-seus-prazeres-sofisticados>
<https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/chocolate-o-pecado-original/>
https://www.apn.org.pt/documentos/guias/5_QUESTOES_SOBRE_CHOCOLATE_APN_Final.pdf

Fonte imagens:

https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-943566460-chocolate-em-po-soluvel-50-cacau-a-granel-1kg-_JM
<https://chocolatrasonline.com.br/chocolate-e-saudavel-depende/>
https://br.freepik.com/vetores-gratis/conjunto-de-gotas-de-chocolate_3975555.htm#query=chocolate-decoration&position=1