

5

QUESTÕES  
sobre



# Introdução



O chocolate, tal como é consumido hoje, resulta de sucessivos aperfeiçoamentos industriais no seu processo de fabrico.

O cacaveiro, de onde se extraem as sementes de cacau, foi cultivado pela primeira vez há mais de 4000 mil anos, pelas civilizações *Maia* e *Azteca*.

O chocolate é produzido a partir da semente do cacau e as diferenças que existem nos vários tipos de chocolate resultam das discrepâncias na concentração de cacau.

O desenvolvimento da indústria e das técnicas culinárias, originaram os vários tipos de chocolate existentes no mercado. Actualmente, existem inúmeras alternativas: chocolate preto, de leite, branco, com frutos, com recheio, entre outros.

O chocolate é um alimento muito calórico, com uma quantidade apreciável de gordura e de açúcar. No entanto, pode apresentar benefícios, associados ao seu teor de cacau e de polifenóis.

O seu consumo deve ser integrado num estilo de vida activo e saudável, no âmbito de uma alimentação completa, variada e equilibrada.

Consulte neste documento as respostas da Associação Portuguesa dos Nutricionistas a 5 questões sobre o **chocolate**.

# Composição nutricional do chocolate



Componentes	100g de chocolate em barra, culinária	100g de chocolate de leite
Energia , kcal	469	546
Proteína, g	5,4	8,0
Gordura total, g	30,5	33,9
Total de Hidratos de Carbono disponíveis, g	44,0	53,1
Total de Hidratos de Carbono expresso em monossacáridos, g	46,2	55,8
Fibra alimentar, g	15,0	1,3
Ácidos gordos saturados, g	19,3	19,8
Ácidos gordos monoinsaturados, g	10,2	10,1
Ácidos gordos polinsaturados, g	1,0	1,0
Colesterol, mg	0	30
Vitamina A total (equivalentes de retinol), ug	6,0	7,0
Caroteno, mg	38	40
Vitamina D, ug	0	0
Triptofano/60, mg	0,80	1,3
Folatos, ug	6,0	10
Sódio (Na), mg	17	121
Potássio (K), mg	380	422
Cálcio (Ca), mg	43	192
Fósforo (P), mg	159	230
Magnésio (Mg), mg	106	55

Fonte: INSA. Tabela da Composição de Alimentos (TCA), 2006.

# Questão 1.



## Qual o tipo de chocolate que devo preferir?

Diversas são as formas de apresentação do chocolate: chocolate preto, de leite, branco, com frutos secos, recheados, entre outros. O chocolate é um produto alimentar produzido a partir da semente de cacau e as diferenças entre os seus diversos tipos, resultam de uma maior ou menor concentração de cacau.

Existem essencialmente três tipos de chocolate que, do ponto de vista da sua composição em ingredientes, bem como nutricional, são bastante diferentes: o chocolate de leite, o chocolate preto e o chocolate branco. O chocolate de leite tem uma menor percentagem de cacau, face ao chocolate preto. Por sua vez, o chocolate branco não contém qualquer cacau.

Os benefícios que tanto se ouve falar relacionados com o consumo de chocolate, referem-se à versão mais pura, com maior percentagem de cacau, o chocolate preto, cuja composição é, por isso considerada a mais favorável para a saúde.



# Questão 2.



## Quais os benefícios do chocolate?

### Acção estimulante:

O chocolate contém *teobromina*, uma substância da família da cafeína, que exerce um efeito ligeiramente estimulante no organismo, ajudando a despertar e concentrar.

### Acção antioxidante:

Os grãos de cacau, principal ingrediente do chocolate, são ricos em *flavonóides*, que têm actividade antioxidante e podem ajudar a promover a saúde, nomeadamente a cardiovascular: 40 g de chocolate preto contêm entre 400 e 800 mg.

### Outros benefícios do chocolate:

De uma forma geral, o chocolate fornece ainda vitaminas do complexo B como as B2 e B12 e minerais como o fósforo e o magnésio, importantes por exemplo para a formação e saúde de ossos e dentes. O chocolate de leite fornece também cálcio em quantidade relevante.



# Questão 3.

**O chocolate pode estar relacionado com a sensação de bem-estar?**

O aminoácido triptofano que está presente no chocolate origina serotonina, que é o neurotransmissor da felicidade, da sensação de prazer e de bem-estar.



# Questão 4.



## **Posso incluir chocolate na minha alimentação diária?**

Consumido com moderação, o chocolate fornece um valor calórico pouco significativo na alimentação diária. Não existe uma quantidade diária recomendada de chocolate, uma vez que a mesma varia em função das características individuais de cada um, nomeadamente o sexo, a idade, o nível de atividade física, entre outros factores. Em termos médios e num ritmo de vida normal, tem sido considerado como razoável uma porção entre os 10 e os 25 gramas, ou seja cerca de 1 a 2 'quadrinhos' de uma tablete, uma 'barrita' ou um bombom. Importa salientar que a prática de atividade física vigorosa ou desportiva acentuada, pode 'permitir' à ingestão de uma maior quantidade de chocolate.



# Questão 5.



## O chocolate vicia?

A sensação de bem-estar desencadeada pela libertação de neurotransmissores poderá associar-se à “necessidade” de consumo deste alimento.

Uma vez que da ingestão do alimento temos uma sensação de prazer associada, este mecanismo torna o organismo dependente do reforço positivo.





# Referências bibliográficas

- Bruinsma K, Taren DL. Chocolate: food or drug? J Am Diet Assoc. 1999; Oct;99(10):1249-56
- Decreto de Lei n.º 229/2003 de 27 de Setembro. Diário da República n.º 224 – I Série. Ministério da Agricultura, Desenvolvimento Rural e Pescas
- International Cocoa Organization. ICCO documents. Health and Nutrition. PRC/3/4 Rev 1. Inventory Health and Nutritional Attributes of Cocoa and Chocolate. 2005. Disponível em <http://www.icco.org/about/health.aspx>.
- CAOBISCO. Rationale of CAOBISCO Guideline for Reference quantity for the Purpose of GDA Labelling. 2009. Disponível em [http://referenceintakes.eu/files/downloads/2\\_caobisco\\_rationale.pdf](http://referenceintakes.eu/files/downloads/2_caobisco_rationale.pdf)
- ACHOC. Chocolate e saúde. Disponível em: <http://www.achoc.pt>
- Carvalho P, Teixeira VH. 50 Super Alimentos (mais 10!). Matéria-Prima. 2012



# Ficha Técnica

**Título:** 5 questões sobre chocolate

**Concepção:** Mariana Barbosa; Sandra Dias; Sónia Xará; Teresa Rodrigues

**Corpo redactorial:** Comissão de Especialidade para a Inovação Alimentar e Tecnologia

**Produção gráfica:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Propriedade:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Redacção:** Associação Portuguesa dos Nutricionistas

**Imagens:** Freepik.com