



10 FANFARRA KAUSTICA

11 TARA PERDIDA (M.Trigo)

16 UANINAUEI

16 SEVEN THOUSOND

17 OS AZEITONA

17 SQUEESE THEEZE PLEASE

17 DJ CARLOS MANAÇA

18 DEALEMA

18 MIND A GAP

18 DJ' FATINCH

Parque de Feiras e Exposições
ENTRADAS LIVRES

Os interesses obscuros do negócio do AZEITE, segundo a AHRESP

A AHRESP – Associação da Hotelaria, Restauração e Similares de Portugal repudia o que classifica de movimentos que alguns partidos políticos estão a fazer contra o Ministro da Agricultura. «Pretende o ministro da Agricultura, louvavelmente, como se comprometeu, revogar ainda nesta legislatura, a famigerada portaria, que proibiu o uso dos galheteiros de azeite na hotelaria e na restauração», explica a associação.

«Tratou-se de uma iniciativa política do governo PSD/CDS, que criou o estigma, ridículo, de sermos o único país do mundo com este tipo de imposição ditadora. Efectivamente os interesses dos produtores, embaladores e comerciantes de embalagens de azeite, são opostos aos do Canal HORECA, e à Gastronomia Património Cultural de Portugal», pode ler-se no comunicado da AHRESP.

É inaceitável, refere a associação, «que os fornecedores de azeite usem partidos políticos, contra os seus clientes! As actuais embalagens de azeite, não certificadas, são comercializadas a preços inaceitáveis. Em época de profunda recessão económica, descapitalizadas, sem acesso ao crédito, as micro e pequenas empresas de hotelaria e restauração, só querem manter os postos de trabalho, pois são eles a base dos nossos produtos e serviços».

GELADOS, CROISSANTS OU QUEQUES: QUAL TEM MAIS CALORIAS?

Vai surpreender-se com a resposta: os gelados apresentam normalmente menos calorias do que se pensa. Na maioria dos casos, eles têm valores calóricos tão baixos quanto os iogurtes!

Deixe de lado a ideia feita de que os gelados são verdadeiros “pecados”. Actualmente, eles podem fazer parte de uma alimentação saudável, desde que se consumam com moderação.

Na realidade, um gelado de leite ou fruta raramente ultrapassa as 100 kcal., o que é mais ou menos o mesmo que duas maçãs ou um iogurte de fruta. Tendo em consideração que um plano alimentar de um adulto saudável deve incluir entre 2.100 (mulheres) e 2.500 kcal. (homens), isto significa que um gelado pode representar apenas entre 3,96% ou 4,7% do valor de calorias recomendado por dia.

Quantas vezes preferiu outros bolos por achar que tinham menos calorias? Apesar de usufruírem de melhor fama, segundo a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Ricardo Jorge (INSA), por exemplo, um croissant (416 kcal./100g) ou queque (407 kcal./100g), têm valores calóricos, habitualmente, superiores. Desta forma, até mesmo os gelados feitos com chocolate e coberturas, como as amêndoas ou o caramelo, que raramente vão além das 300 kcal., ficam longe daqueles bolos no que diz respeito ao número de calorias.

Nos últimos anos os gelados têm evoluído na sua composição que os tornam cada vez mais opções equilibradas. Cumprindo as recomendações nutricionais de instituições como a Organização Mundial de Saúde, os gelados registaram uma redução da quantidade de gordura saturada. Para além disso, viram também uma diminuição substancial dos seus teores de açúcares. Aliás, existem já gelados sob a denominação “fit” cuja receita não leva açúcar, recorrendo-se, normalmente, aos adoçantes em quantidades muito controladas e analisadas nutricionalmente para manterem o sabor doce, sem sacrificar os seus apreciadores. Na última década, as marcas mais vendidas deixaram também de utilizar corantes artificiais. Na verdade, a indústria tem vindo a substituir os corantes artificiais pelos naturais, como o beta-caroteno, constituinte das cenouras, que dá um tom alaranjado aos gelados.

Com conta, peso e medida, nada o fará abdicar do prazer de comer um gelado! Já reparou que eles têm por base ingredientes com comprovados benefícios para a saúde, como leite, as frutas ou o chocolate? Assim, quando integrados num estilo de vida saudável e numa alimentação equilibrada, podem ser uma alternativa para ingerir diferentes nutrientes como cálcio, sais minerais e vitaminas.

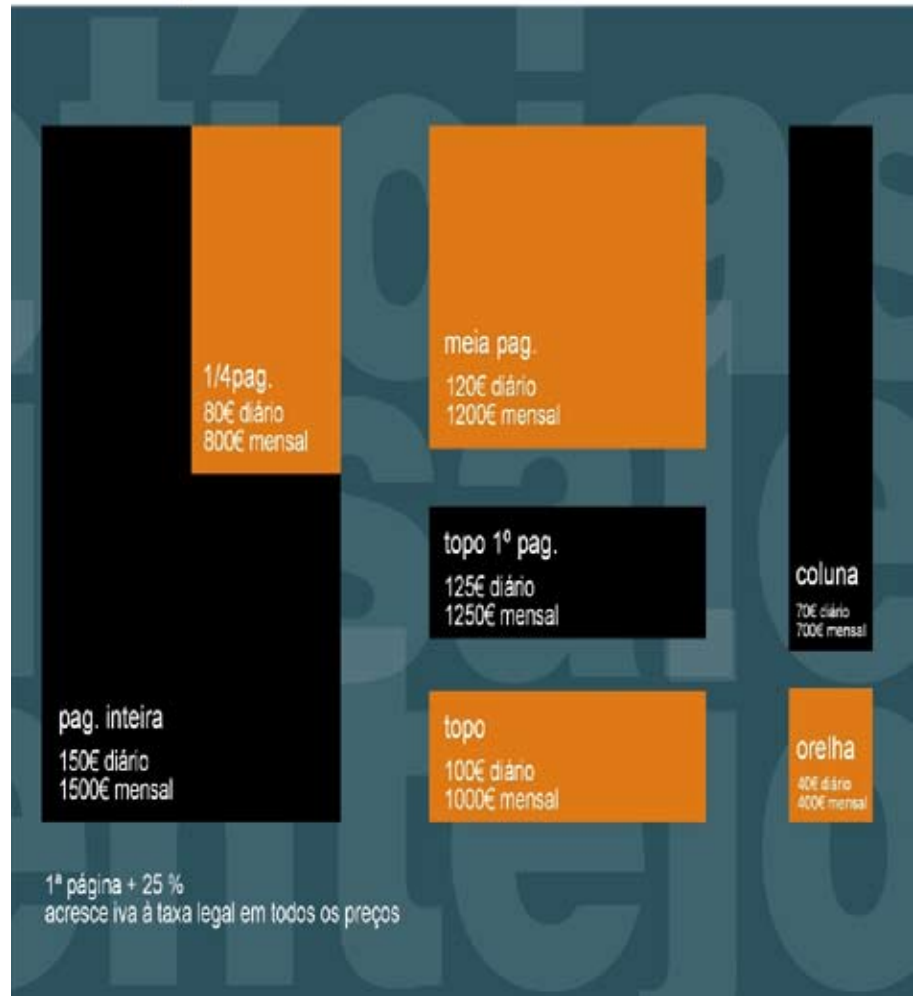
Contudo, recomenda-se alguns truques que ajudem a melhor integrá-los na alimentação, como, por exemplo, optar por porções que não ultrapassem um gelado tipo snack ou uma bola; tentar inseri-los sempre no final das refeições; ou optar pelos formatos mino se não se consegue resistir ao seu sabor diariamente.

Importante não esquecer, em todas as escolhas alimentares é necessário ter bom senso e moderação na quantidade ingerida. Além disso, aconselha-se sempre a adopção de um estilo de vida saudável que inclua exercício físico. Sabia que um simples passeio de bicicleta meia hora pode gastar entre 250 a 500 kcal., dependendo da velocidade e resistência?

Helena Cid, nutricionista

notíciasalentejo

tabela de publicidade



Anuncie aqui

noticiasalentejo@sapo.pt

266 508012 * 266 508017 (fax) * 96 7032441

www.noticiasalentejo.pt