

Sabia que:

Os gelados com sabores ou coberturas de fruta são também *"uma maneira de ingerir os nutrientes das frutas naturais"*?

Os gelados têm **vitamina A**, que "intervém no processo de crescimento", **vitamina E**, que "actua como antioxidante no combate às agressões externas", e **vitamina C**, que "evita a fragilidade dos ossos e dos dentes, dá resistência aos tecidos e ajuda à cicatrização". Para além disso, têm ainda **vitaminas do complexo B**, sobretudo ácido fólico, "que contribuem para o funcionamento do sistema nervoso e da medula óssea". Se optar pelos que possuem chocolate, estará a estimular o sistema nervoso central e a proteger o organismo da acção dos radicais livres graças aos flavonóides que trabalham como antioxidantes. ■

Fonte: Jornal Expresso

Verão + Calor
= Gelados 






Com o chegar do verão e do calor, chega a vontade de comer alimentos mais refrescantes, entre os quais, os gelados. Quer seja como sobremesa ou a meio da tarde quando o calor está no máximo, ninguém pode negar o efeito refrescante de um gelado. Mas colocam-se as eternas questões: *Posso comer? Será que engorda? Qual o que engorda menos?*

Para auxiliar na escolha de qual o melhor gelado a comer, elaborámos uma tabela com exemplos de alguns gelados que comemos no Verão e o seu valor calórico por unidade ou porção.



Podemos constatar que **os gelados que têm na sua composição natas são mais calóricos** do que os que não têm, para além de o seu teor de gordura ser superior ao dos outros gelados.

Marca	Produto	Valor calórico (kcal)
Gelados à unidade (valor calórico de uma unidade)		
	Magnum classic	260
	Magnum amêndoas	280
	Magnum double caramel	340
	Cornetto clássico	230
	Cornetto de morango	180
	Epá	85
	Perna de pau	95
	Mini milk de baunilha	30
Gelados em caixa (valor calórico por porção: 2 colheres=50g)		
	Baunilha e morango	85
	Viennetta de baunilha	120
	Carte d'Or de morango	100
	Carte d'Or de nata	90
	Carte d'Or de noz	130
	Chocolate	120
	Morango	100
	Sorvete de manga	70
	Sorvete de tangerina	50
	Doce de leite	120
	Strawberry cheesecake	135

Os sorvetes de fruta têm como principal constituinte a água, sendo uma melhor alternativa, no entanto, tome em atenção que estes gelados contêm açúcar, e portanto, não são inócuos. Tenha em atenção a composição do gelado que come recorrendo ao rótulo, tentando **evitar gelados que contenham um elevado teor de gordura e açúcar** (natas,

caramelo, por exemplo). Mesmo que um gelado tenha um menor valor calórico do que outro ou que afirme ser *light*, não implica que este possa ser consumido “à vontade”. Coma sempre com moderação, e preferencialmente, nas porções recomendadas. Para uma alternativa mais saudável e provavelmente menos calórica, **faça o seu próprio sorvete de fruta em casa**. Assim irá recorrer a alimentos frescos, com maior valor nutricional e sem adição de corantes e conservantes. ■

Vá de férias mas não dê férias à sua saúde!



Cristina Estrela
Nutricionista

Procure profissionais acreditados e experientes para o(a) ajudar!

A nossa equipa de psicólogos clínicos é especializada e constituída por Membros Efectivos da Ordem dos Psicólogos Portugueses.



ORDEM
DOS
PSICÓLOGOS

