

Domingo, 05 de Abril de 2026

Como escolher um ovo de Páscoa mais saudável? Veja o que observar no rótulo

CHOCOLATE

g1

Nem sempre o ovo de Páscoa mais atraente na prateleira é a melhor escolha do ponto de vista nutricional. Em meio a versões recheadas, drageadas e com apelo indulgente, a composição pode variar bastante — e detalhes do rótulo, como teor de cacau, ordem dos ingredientes e tipo de gordura, ajudam a diferenciar um chocolate de melhor qualidade de um produto mais ultraprocessado.

Essa diferença começa a aparecer já na lista de ingredientes, que funciona como um retrato mais fiel do produto do que a embalagem.

Pela regra de rotulagem, os **componentes são apresentados em ordem decrescente de quantidade**. Isso significa que, quando o açúcar aparece antes do cacau, ele está presente em maior proporção — um sinal menos favorável do ponto de vista nutricional.

Para a nutricionista clínica Sabrina Theil, CEO da Clínica Doutora Fit e pós-graduada em Nutrição Funcional, Estética e Fitoterapia, esse é um dos pontos mais reveladores na hora da escolha.

“Mais do que olhar apenas o percentual de cacau, o consumidor precisa desenvolver um olhar crítico sobre a lista de ingredientes — é ali que, de fato, se revela a qualidade do produto”, afirma.

Especialistas ouvidos pelo **g1** listaram alguns critérios que ajudam a transformar essa leitura em uma escolha mais consciente:

- * prefira ovos com cacau entre os primeiros ingredientes;
- * evite produtos em que o açúcar aparece antes do cacau;
- * dê preferência a listas mais curtas e com ingredientes conhecidos;
- * desconfie de opções com muitos recheios, camadas ou aditivos;
- * observe os selos de alerta para alto teor de açúcar ou gordura saturada.

Mais cacau, menos açúcar

O percentual de cacau é um bom indicativo de qualidade — mas não deve ser analisado isoladamente. Em geral, quanto maior o teor de cacau, menor tende a ser a quantidade de açúcar e maior a presença de compostos bioativos, como os flavonoides, associados a benefícios cardiovasculares.

Na prática, a diferença entre os tipos mais comuns de chocolate costuma ser assim:

- * **Chocolate ao leite (25% a 45%):** mais açúcar e leite, menor concentração de cacau;
- * **Chocolate 50% a 60%:** opção intermediária, com redução gradual de açúcar;
- * **Chocolate 70%:** maior teor de cacau, mais flavonoides e, em geral, menos açúcar.

Além da porcentagem, também importa qual tipo de ingrediente de cacau está presente:

- * **Massa de cacau:** forma mais completa, reúne gordura e sólidos do cacau;
- * **Manteiga de cacau:** parte gordurosa, com menor teor de antioxidantes;
- * **Cacau em pó:** menos gordura e maior concentração de compostos fenólicos.

Na hora da escolha, isso significa que, entre opções semelhantes, vale priorizar chocolates com pelo menos 50% de cacau —e, se possível, acima de 70%, desde que a lista de ingredientes também seja mais simples.

O que pode estar ‘escondido’ no rótulo

Outro ponto de atenção são ingredientes que passam despercebidos, mas alteram significativamente a qualidade do produto. Diferentes formas de açúcar —como xarope de glicose, maltodextrina, açúcar invertido e frutose— podem aparecer distribuídas na lista, dificultando a percepção da quantidade total.

Já a presença de gorduras vegetais substitutas, como gordura hidrogenada, fracionada ou óleo de palma, indica substituição da manteiga de cacau e menor qualidade nutricional.

Listas muito extensas, com aromatizantes, corantes e emulsificantes, também costumam sinalizar maior grau de processamento.

A nutricionista Alexandra Corrêa de Freitas, mestre em Ensino das Ciências da Saúde, ressalta que a avaliação não deve se limitar aos ingredientes. Segundo ela, vale observar também os selos de alerta da rotulagem frontal e a própria denominação do produto —já que nem tudo que parece chocolate é, de fato, chocolate.

Dá para comer chocolate com equilíbrio

A orientação das especialistas não é de restrição, mas de equilíbrio. O chocolate pode fazer parte da alimentação, inclusive na Páscoa, desde que consumido com moderação.

Para adultos saudáveis, uma porção em torno de 20 a 30 gramas por dia costuma ser adequada, especialmente no caso de chocolates com maior teor de cacau. Quantidades maiores, mesmo nesses casos, podem levar a excesso calórico.

Algumas estratégias ajudam a evitar exageros: **dividir o ovo de Páscoa, separar porções ao longo da semana e evitar o consumo automático.** Também é recomendado não substituir refeições por chocolate e priorizar o consumo como sobremesa.

Outra forma de tornar o consumo mais equilibrado é combinar o chocolate com alimentos in natura, como frutas, o que aumenta a ingestão de fibras. Consumir o doce após refeições principais —e não em jejum— também pode ajudar a reduzir picos de glicose.

Com esses pontos em mente, é possível fazer escolhas mais conscientes —sem abrir mão do chocolate na data.