

# CIÊNCIA & VIDA

cienciavida@grupotarde.com.br

**TRADIÇÃO** Azeite de dendê e chocolate marcam presença nas comemorações familiares entre sexta-feira e domingo

## Moderação é a receita para a Semana Santa

JANE FERNANDES

As comemorações tradicionais que marcam o período entre a próxima sexta-feira e o domingo, ponto alto da Semana Santa, incluem um cardápio repleto de sabor, mas muitas vezes evitado por conta do alto teor calórico. A boa notícia é que consumidos com moderação, o chocolate e o azeite de dendê acrescentam nutrientes benéficos e importantes para uma dieta saudável.

Onipresente nas comidas que compõem um típico almoço de Sexta-feira Santa, o azeite de dendê deve ser escolhido com atenção para a qualidade e conservação. Queridinhos da Páscoa, os ovos de chocolate são encontrados em diversos tamanhos e tipos, dos recheados com trufas e outros doces aos maciços de chocolate meio amargo. Nessa escolha, o ponto de atenção deve ser o teor de cacau do chocolate, pois quanto maior esse percentual, menos açúcar esse produto terá.

A nutricionista Cristina Menezes, da diretoria do Conselho Regional de Nutrição da 5ª Região - Bahia e Sergipe (CRNS), explica que a cor alaranjada do azeite de dendê revela seu teor elevado de betacarotenos, substâncias precursoras das vitaminas A (retinol) e E, antioxidantes que atuam na prevenção do envelhecimento precoce e também fortalecem para o sistema imune.

"De acordo com estudos, mesmo sendo submetido a altas temperaturas, o azeite não reduz a vitamina A, que é de relevância para saúde dos olhos, visto que em várias regiões do país há prevalência de carência dessa vitamina, que é responsável pela prevenção da cegueira noturna", argumenta a especialista.

A conselheira do CRNS acrescenta que o azeite produzido a partir do dendê, também conhecido como óleo de palma, é fonte de ômega 6 e ômega 9, gorduras consideradas benéficas. "Importante preser-

varmos nossa cultura e o azeite é considerado patrimônio da Bahia", comenta, lembrando que alimentação vai além de ingestão de nutrientes.

De forma isolada, a combinação de vários pratos com dendê na próxima sexta-feira não é motivo para preocupação. "Se gente calcular pelo número de pessoas é como se cada um estivesse consumindo, no máximo, uma colher de sopa certa, em torno de 10ml", pondera Cristina. Ela destaca o quiajá, ingrediente principal do caruru, como "redutor de danos", por ser rico em fibras.

Na família da vendedora Mariana Carvalho, 33 anos, a tradição é comer caruru, vatapá, moqueca de peixe, píraro do caldo da moqueca e farofa de azeite, e antes do almoço beliscar mini acarajé. "Depois é correr atrás do prejuízo na academia e passar uns dias na saladinha", brinca, admitindo um fundo de verdade. Ela conta gostar muito de comida baiana, mas evita comer com muita frequência.

Para fazer a compra certa, a nutricionista Cristina Menezes recomenda evitar produtos escurecidos, pois essa coloração indica elevada saturação. Na hora de cozinhar, o ideal é acrescentar o azeite no final do preparo, evitando a oxidação das vitaminas em decorrência da exposição prolongada à alta temperatura.

### Chocolate

No domingo, quem domina a cena é o chocolate, habitualmente consumido em formato de ovo, uma tradição da Páscoa. A conselheira do CRNS explica que a sensação de prazer que muitos associam ao produto é provocada pela presença do aminoácido triptofano, responsável pela produção de serotonina, substância que contribui para equilibrar o humor e o sono, entre outras funções.

"O cacau também é rico em flavonoides, que são polifenóis com proprieda-



Disponíveis em diferentes tamanhos e sabores, os ovos de chocolate são consumidos no domingo de Páscoa

des antioxidantes e anti-inflamatórias, responsáveis por combater o envelhecimento", destaca Cristina. Então quanto maior for a concentração de cacau do chocolate, mais flavonoides ele terá. De acordo com as regras da Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), para ser classificado como chocolate é necessário ter ao menos 25% de cacau.

Nutricionalmente, a recomendação é consumir chocolate com pelo menos 50% de cacau, porque quanto maior a concentração, menos açúcar será adicionado na sua produção, esclarece a especialista. Embora ainda seja comercializada com esse nome, chocolate branco não tem cacau, logo não atende às

regras da Anvisa, e "não devem entrar na categoria de chocolates pois possuem mais açúcar e gordura hidrogenada na sua composição".

A gordura é um ingrediente bastante presente também nos chocolates com elevado percentual de cacau, então todos eles precisam ser consumidos com moderação dentro de uma dieta equilibrada e saudável. Segundo a nutricionista, a ingestão frequente, seja diária ou até três vezes por semana, não deve ultrapassar 20 gramas. Ela alerta que pessoas com intolerância à lactose e que não se adaptaram a consumir chocolate meio amargo devem ficar atentas ao aumento da quantidade de açúcares nas versões "zero lactose".

Cristina lembra que a ingestão de açúcar, de forma direta ou como ingrediente, não é indicada para crianças até dois anos. Pessoas diabéticas e com outras restrições alimentares também devem seguir as orientações dos profissionais que as acompanham, mas para os demais, ela defende: "nada é proibido, o que é proibido é voce comer em excesso".

### O cacau é rico em flavonoide, substância antioxidante, quanto mais cacau, melhor



A nutricionista Cristina Menezes dá dicas de consumo

## Tradição da data, peixes devem estar no cotidiano

O consumo de peixe é outro destaque no cardápio da Sexta-feira Santa, a prática é motivada pela recomendação católica de se abster de carne, mas adotada também por muitos que não seguem a religião. Nessa data, o mais tradicional é comer o peixe em moqueca, mas o alimento tem várias formas de preparo, menos calóricas e com menor adição de gordura, e deve estar presente na alimentação cotidiana.

Cristina lembra que a ingestão de azeite, de forma direta ou como ingrediente, não é indicada para crianças até dois anos. Pessoas diabéticas e com outras restrições alimentares também devem seguir as orientações dos profissionais que as acompanham, mas para os demais, ela defende: "nada é proibido, o que é proibido é voce comer em excesso".

Embora os peixes muitas vezes sejam apontados como um alimento caro, portanto pouco acessível para a população em geral, existem opções baratas e ricas nutricionalmente, como a sardinha. "É excelente, dá para fazer uma preparação no forno, também fica muito boa na panela de pressão", sugere Cristina. Assar na airfryer ou fazer um ensopado com leite de coco também são preparos citados por ela.

A moqueca, com adição do azeite no final, deve ser consumida de forma mais esporádica, assim como os peixes fritos. Se a pessoa for fritar, a nutricionista alerta para que o óleo ou azeite não seja reutilizado. Outro cuidado destacado por ela é evitar peixes de cativeiro, que podem seralimentados com ração contendo transgênicos e estão mais sujeitos a contaminações com metais pesados.

**CONSELHO INTERMUNICIPAL DO MÉDIO RIO DAS CONTAS - CIMURC**  
PREGÃO ELETRÔNICO SRP 01/2023. (Licitações-e. nº 995170). Objeto: fornecimento de PNEUS, CARROÇAS DE AR E PROTETORES. Sessão: 17/03/2023, às 10h15. **PREGÃO ELETRÔNICO SRP 02/2023. (Licitações-e. nº 995189). Objeto: fornecimento de MATERIAIS E ACESSÓRIOS, BEM COMO PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS PARA VEÍCULOS DA LINHA LEVE E PESADA. Sessão: 18/04/23, às 10h15min. Edital: www.licitacoes-e.com.br, http://cimurc.ba.ipmbrasil.org.br/diario. Jequi/Ba, 31 de março de 2023. Lourival Gomes Solidade Pregoeiro.**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA**  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
**BRAZIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

**PREGÃO 07/2023**  
Processo nº. 23520.003396/2021-14

Contratação de empresa para serviço telefônico fixo comutado STFC, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Abertura: 13/04/2023, às 09h00 (Horário de Brasília). Edital no site <https://www.gov.br/comprasnet/pt-br/>.

Érika Renata Martins Mertens  
Pregoeira

**PREFEITURA MUNICIPAL DE JÓIA DOURADO**  
PA 233/22, TOMADA DE PREÇOS 13/2022. Objeto: construção da creche municipal no bairro da Independência. TP233/22-01 - Contratado: WTM-CONSTRUÇÕES E TRANSPORTES LTDA. CNPJ: 23.992.022/0001-51, VLR: R\$ 1.204.88. Vigência: 04/05/2023 a 03/06/2023. Data da publicação: 04/04/23. Assinatura: 04/04/23. Edital: 04/04/23. Documento: 19/04/2023. TITULARIZADO AO CONTRATO TP108/22-01. PA 108/22, TOMADA DE PREÇOS 06/2022. Objeto: construção de campo society na sede. Contratada: A. M. DA SILVA CONSTRUÇAO CIVIL LTDA, CNPJ/MF 08.777.139/0001-58. Prorroga-se os prazos previstos, por 2 meses, mantendo seus efeitos a partir de 04/03/23, tendo como novo termo final o dia 05/05/23. Assinatura: 02/03/23. João Dourado/Ba, 30 de março de 2023.

**SECRETAÇÃO FISCAL DE SAÚDE INDÍGENA DISTRITO SANITÁRIO ESPECIAL INDÍGENA DA BAHIA**  
MINISTÉRIO DA SAÚDE  
**BRAZIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
Tomada de Preços n.º 03/2023

O objeto da presente licitação é o serviço/obra de engenharia de Ampliação do Sistema de Abastecimento de Água da Aldeia Tuux Kuyonah Município de Muquém do São Francisco-Ba, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Total 01 (um) lote de item licitado. Edital disponível no site: [www.comprasnet.gov.br](http://www.comprasnet.gov.br). Abertura da sessão: 18/04/2023, às 10h00.

**COMISSÃO PERMANENTE DE LICITAÇÃO**  
DSEIBA

**COMANDO DA AERONÁUTICA GRUPOMENTO DE APOIO DE RECIFE**  
MINISTÉRIO DA DEFESA  
**BRAZIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
Tomada de Preços nº 007/GAP-RF/2023

O Ordenador de Despesas do GAP-RF torna público que, às 09h (horário local de Recife-PE), do dia 20 de abril de 2023, na Sala de Reuniões da Divisão de Obtenções do GAP-RF, localizada no endereço Av. Armando Moura, 500 – Boa Viagem – Recife-PE, nº 007/GAP-RF/2023, receberá os envelopes contendo a documentação de habilitação e propostas de Preços, pertinentes à TOMADA DE PREÇOS Nº 007/GAP-RF/2023, cujo objeto é a reparação das estruturas do DESTACAMENTO DE CONTROLE DO ESPAÇO AÉREO DE SALVADOR/BA (DCEA-SV). O Edital e seus anexos estarão disponíveis no site <https://www.gov.br/comprasnet/pt-br>. Maiores informações nos seguintes telefones (81) 2129-8049.

**COMANDO DA AERONÁUTICA GRUPOMENTO DE APOIO DE RECIFE**  
MINISTÉRIO DA DEFESA  
**BRAZIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

**AVISO DE LICITAÇÃO**  
Tomada de Preços nº 009/GAP-RF/2023

O Ordenador de Despesas do GAP-RF torna público que, às 09h (horário local de Recife-PE), do dia 20 de abril de 2023, na Sala de Reuniões da Divisão de Obtenções do GAP-RF, localizada no endereço Av. Armando Moura, 500 – Boa Viagem – Recife-PE, nº 009/GAP-RF/2023, receberá os envelopes contendo a documentação de habilitação e propostas de Preços, pertinentes à TOMADA DE PREÇOS Nº 009/GAP-RF/2023, cujo objeto é a construção de muro perimetral e edificação de coberto no DESTACAMENTO DE CONTROLE DO ESPAÇO AÉREO DE SALVADOR/BA (DCEA-SV). O Edital e seus anexos estarão disponíveis no site <https://www.gov.br/comprasnet/pt-br>. Maiores informações nos seguintes telefones (81) 2129-8049.

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO OESTE DA BAHIA**  
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
**BRAZIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

**PREGÃO 8/2023**  
Processo nº. 23520.003364/2020-39

Contratação de serviço de tradução e interpretação em LIBRAS/Língua Portuguesa, conforme condições, quantidades e exigências estabelecidas no Edital e seus anexos. Abertura: 14/04/2023, às 09h00 (Horário de Brasília). Edital no site <https://www.gov.br/comprasnet/pt-br>.

Pregoeiro

**PREFEITURA MUNICIPAL DE ARACAS**  
CNPJ: 16.131.008/0001-10  
TOMADA DE PREÇO Nº 005/2023

A Prefeitura Municipal de Aracás torna público que, recebeu no Auditório da Prefeitura Municipal de Aracás - Praça da Matriz, nº. 160 - Centro, Aracás - BA, no dia 10 de abril de 2023 às 08 horas e 30 minutos, a abertura dos envelopes de licitação e a subsequente leitura dos documentos de empresas especializada no gerenciamento de resíduos para execução de retirada de entulhos no centro e Zona Rural de Aracás-Ba. O Edital e seus anexos estão publicados na íntegra no endereço eletrônico: <https://www.aracas.ba.gov.br>, no dia 09 de abril de 2023, às 10h00. Informações: (75) 3451-2509, no e-mail: licitacao@aracas.ba.gov.br ou na sala da Comissão de Licitação, situada na Praça da Matriz, nº 160 - Centro - Aracás - Bahia das 07:00 às 13:00 horas. Aracás, 31 de março de 2023. Agamenon Oliveira Coelho - Pregoeiro Municipal.

**AVISO DE LICITAÇÃO LELÂO PRESencial Nº 002/2023**  
LELÂO PRESENCIAL: 002/2023 - A Prefeitura Municipal de Aracás torna público que, recebeu no auditório da Prefeitura Municipal de Aracás - Praça da Matriz, nº. 160, Centro - Aracás - BA, no dia 18 de abril de 2023 às 09 horas e 00 minutos, Horário do Estado da Bahia, os interessados em participar do Lelêlo observando a ALIENAÇÃO DE BENS IMOBILIÁRIOS, que consta no Edital de Licitação nº 002/2023, que se encontra publicado no endereço eletrônico: <https://www.aracas.ba.gov.br>, no dia 17 de abril de 2023, às 10h00. Informações: (75) 3451-2509, no e-mail: licitacao@aracas.ba.gov.br ou na sala da Comissão de Licitação, situada na Praça da Matriz, nº 160 - Centro - Aracás - Bahia das 07:00 às 13:00 horas. Aracás, 31 de março de 2023. Agamenon Oliveira Coelho - Pregoeiro Municipal.