



Veículo: Diário do Pará		
Data: 21/12/2017	Caderno: Cidade	Página: 04
Assunto: Natal		
Tipo: Notícia	Ação: Espontânea	Classificação: Neutra

Veja 6 dicas para aproveitar a ceia de Natal sem exageros

Não resiste às delícias natalinas? Saiba como organizar seu cardápio e aproveitar a noite sem “brigas com a balança”

Pryscila Soares

Natal é, sem dúvida, sinônimo de família reunida, troca de presentes e, sobretudo, de mesa farta. E, com a proximidade da data, muitas famílias já começam a organizar o cardápio. Panetones, rabanadas, doces, saladas, bacalhau, peru e pernil estão entre os alimentos que não podem faltar na ceia. Vamos concordar que é difícil resistir a tantas guloseimas. Porém, a palavra-chave para não exagerar nas festas é apreciar as delícias com moderação. E, para não iniciar 2018 “brigando com a balança”, a dica para quem controlou a alimentação o

ano inteiro é não abusar na quantidade e nos alimentos ricos em gorduras nesta época do ano. Uma alimentação desequilibrada pode, inclusive, comprometer a saúde de alguma forma, conforme explicou a professora da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA) e nutricionista Vanessa Lourenço. A especialista recomenda evitar, por exemplo, os alimentos ricos em gorduras saturadas e em calorias que acarretam em ganho de peso e podem ocasionar, entre outros males, o aumento do colesterol ruim. Refrigerantes e bebidas alcoólicas também devem ser evitados. Os refrigerantes

açúcar, corantes e conservantes que são prejudiciais à saúde. “Opte pelo suco de frutas ao invés de refrigerantes. Para a entrada, em vez de salgadinhos fritos, comece a ceia com frutas como a castanha-do-pará - que é rica em selênio -, com pêssego, ameixa...”, orienta. Segundo Vanessa, oferecer frutas no início da ceia ajuda a saciar a fome e, consequentemente, a pessoa tende a reduzir a quantidade de alimentos ingeridos no prato principal.

“Se o organismo não está preparado para receber alimentos gordurosos, que demoram mais para ser digeridos, o excesso pode gerar desconforto abdominal ou até diarreia”, sinteti-



za. “Valorize esse momento com seus familiares. Foque na relação, e não na comida”, pontua.



As frutas são boas opções para a entrada da ceia, no lugar dos salgadinhos. FOTO: MARCO SANTOS

DICAS DA NUTRICIONISTA

APROVEITE A CEIA, MAS SEM EXAGEROS

1 Com delícias a perder de vista, muita gente costuma comer como se não houvesse amanhã nas festas de fim de ano. Porém, além do ganho de peso, esses abusos podem prejudicar a saúde

2 Quanto mais elaborado, mais o alimento tende a ser gorduroso. Por isso, opte por alimentos mais simples para a ceia de Natal

3 Em vez de salgadinhos fritos, prefira servir de entrada frutas oleaginosas, que são ricas em ômega 3, como a

castanha-do-pará, castanha-de-caju, nozes, amêndoas e avelãs. Pêssegos e ameixas também são boas opções

4 No lugar dos refrigerantes, que contêm alto teor de açúcar, conservantes e corantes, opte por sucos de frutas naturais

5 Para os pratos principais, a dica é pensar em um cardápio que envolva peixes, saladas, alimentos assados no forno, peru com frutas, etc. Já para a sobremesa, em vez de abusar dos chocolates, opte por cremes de frutas



6 Direcione sua atenção para a relação familiar. Já a comida vem em segundo plano

Fonte: Nutricionista
Vanessa Lourenço