O NATAL PODE SER DELICIOSO E SAUDÁVEL…

A época festiva do Natal é celebrada com muito afeto em família e encontra-se envolta de uma gastronomia rica e variada. De facto, grande parte do tempo é passado à mesa, repleta de alimentos tentadores, na maior parte das vezes ricos em açúcares e gorduras. Um consumo excessivo deste tipo de alimentos pode levar a uns "quilinhos" a mais que depois dificilmente serão perdidos! Para evitar ganhos de peso excessivos, revelamos umas dicas para viver o seu Natal de uma forma mais saudável.

- Faça uma lista dos pratos/doces que vai confecionar com a respetiva lista de ingredientes. Assim, poderá comprar apenas aquilo que precisa e não outros alimentos desnecessários.
- Procure confecionar em casa a maioria dos doces da sua ceia e não faça grandes quantidades para não ficar com sobras em casa!
- Quando fizer fritos, tão comuns nos doces natalícios (ex: rabanadas, sonhos), coloque-os sobre papel absorvente de forma a absorver a gordura em excesso.
- Os frutos secos (nozes, pinhões) são uma ótima fonte de ómega 3 e 6, mas também são muito calóricos, por isso consuma-os com moderação.
- Inicie as refeições principais com um prato de sopa de legumes e acompanhe o prato principal com saladas coloridas ou legumes cozidos/salteados. Tempere com azeite, ervas aromáticas ou sumo de limão.
- Os doces devem ser ingeridos preferencialmente a seguir às refeições.
- Coloque pequenas porções de doces num prato de sobremesa e assim poderá provar um bocadinho de todos!
- As sobras da Ceia de Natal podem também ser transformadas em outros pratos igualmente saborosos (ex: roupa velha, arroz de bacalhau com grão, peru à brás, arroz de polvo com couve).
- Beba bastante água e chás sem açúcares adicionados e com zero calorias!
- O consumo de álcool deve ser feito com moderação e a acompanhar as refeições.
- Não nos podemos esquecer da atividade física tão importante no gasto de calorias extra ingeridas. Não fique demasiadas horas sentado à mesa e no sofá. Procure caminhar em família, brincar com as crianças e dançar ao som de músicas de Natal!

Dra. Alexandra Lima (Nutricionista)