



É hora de comemorar com a família, os amigos e aproveitar as comidas típicas. Para quem acha que a dieta já foi por água abaixo, dá sim para ter alimentação saudável nas festas de fim de ano.

Para o ponteiro da balança não subir e não atrapalhar o trabalho do ano:

- Ao longo do dia, procure fazer refeições mais leves, com pouca gordura e menor valor calórico. Ficar com muita fome na hora da ceia pode fazer você extrapolar na quantidade.
- Durante a ceia: Esqueça a idéia de comer de tudo um pouco. Antes de se servir, observe as opções. Não esqueça da salada para evitar que você exagere nos pratos mais pesados.
- Nos dias seguintes, aproveite para fazer atividade física para ajudar no gasto de calorias.

Idéias saudáveis para a ceia:

Uma ceia mais equilibrada, com alimentos mais nutritivos e frescos, demonstra uma preocupação a mais com os convidados e ainda proporciona novidades.

Prefira alimentos orgânicos, frescos e da safra e evite carnes gordurosas, frituras, alimentos muito condimentados, embutidos, maionese, refrigerantes e bebidas alcoólicas em excesso.

Inclua alimentos saudáveis na ceia:

- Mix de oleaginosas (amêndoas, avelãs, nozes, castanha de caju, castanha do Brasil e pistache);
- Frutas secas (uva-passa, damascos, abacaxi, manga...);
- Carnes magras (frango, peru, chester);
- Peixes (salmão, bacalhau, robalo...);
- Saladas verdes com frutas;
- Frutas da estação (manga, pêssego, ameixa, abacaxi, uva, etc);
- Legumes diversos temperados com ervas;

- Arroz integral colorido ou até mesmo quinua;
- Farofa elaborada com vegetais picadinhos;
- Sobremesas à base de frutas frescas;
- Tradicional Panetone ou Bolo de Natal com farinha de trigo integral.
- Para beber: água, sucos naturais, chás gelados, vinho orgânico, ponche de frutas sem álcool, água aromatizada com raminhos de alecrim que além de dar um sabor especial à água ajuda na digestão.

Vale lembrar:

Bebidas alcoólicas são fonte de calorias vazias, ou seja, só fornecem calorias sem nenhum outro nutriente. Além disso, retêm líquidos e contribuem para aquela gordurinha extra. Moderação é a palavra chave.

Nada como a virada do ano para renovar os pensamentos, as energias e... por que não sua alimentação?

Desejo a todos um FELIZ NATAL E UM 2010 CHEIO DE REALIZAÇÕES, SAÚDE E PAZ!!!

Carolina Carnevalli
Nutricionista Funcional
CRN 3 20256
carolina@ciclismobr.com.br