



PESQUISADORA DÁ DICAS DE CEIA DE NATAL SAUDÁVEL

O mês de dezembro é conhecido pelas festas de final do ano que são acompanhadas de delícias da época, como panetones, rabanadas, leitões, perus e muitas outras. Entretanto, deve-se tomar cuidado ao consumir estes pratos, pois a maioria é calórica. A pesquisadora Fernanda Moura, da Faculdade de Nutrição da Universidade Federal do Pará (UFPA), dá dicas de como saborear a ceia, sem descuidar da saúde.

“É preciso ter cuidado com alimentos ricos em gordura, açúcar e sal. Cuidado com as sobremesas que contêm ingredientes muito gordurosos e também com as frituras, como a rabanada, que pode ser substituída por uma sobremesa à base de frutas ou pela própria fruta, que é mais nutritiva e saudável”, orienta a pesquisadora.

Fernanda garante, porém, que é possível aproveitar as delícias da ceia sem ganhar quilos a mais. Os alimentos mais calóricos podem ser consumidos em menores porções ou substituídos por alimentos menos calóricos. “Não existem alimentos permitidos ou proibidos, o importante é a quantidade e a frequência com a qual são consumidos”, garante a professora.

“A grande variedade de legumes e frutas cultivados no Brasil permite enfeitar pratos típicos das festas, como o peru e o chester, tornando-os mais apetitosos e saudáveis. As frutas podem também ser uma excelente opção de sobremesa ou fazer parte de saladas mistas e coloridas”, afirma a nutricionista da UFPA.

As frutas naturais, como maçã, pêra, uva cereja, figo, ameixa vermelha, nectarina, romã, pêssego, uva Itália e uva Niágara são ótimas opções. Já alimentos como molhos gordurosos; frutas oleaginosas, como nozes, castanha-do-pará e amêndoas; salgadinhos e sobremesas com amendoim, chocolate e creme de leite também estão entre os mais calóricos e devem ser evitados ou consumidos com moderação.

Outra dica da pesquisadora para equilibrar a balança neste fim de ano é utilizar o peru como prato principal da ceia natalina, pois sua carne é mais magra e mais saudável, além de ficar muito bem acompanhado por uma salada verde e legumes variados. “Se houver mais que uma opção de carne, devemos escolher apenas uma”, orienta, e “quanto mais colorida a salada, mais vitaminas e minerais possui, além de uma boa quantidade de nutrientes e fibras”, conta Fernanda Moura.

As bebidas alcoólicas também podem representar ameaça ao peso ideal. “Os adultos podem tomar bebidas alcoólicas de baixa graduação como o vinho ou o champanhe. Quando se trata de bebidas, o segredo é mesmo a moderação”, recomenda.

CALORIAS DA CEIA DE NATAL – Três fatias e meia de peru ou 100g desta carne possui 93 calorias. A segunda opção mais leve para a ceia é o chester, no qual quatro fatias (o equivalente a 75 gramas) possui 125 calorias. Outras opções são o tender, o lombo e o pernil. Quatro fatias finas de tender (com 100 gramas) possuem entre 130 e 196 calorias. A mesma porção de lombo possui entre 151 e 171 calorias e a mesma quantidade de pernil tem entre 144 e 180 calorias.

As farofas prontas oferecem aproximadamente 150 calorias em cada colher de sopa. Já o panetone com frutas cristalizadas têm 280 quilocalorias em cada fatia de 80g. Por outro lado, uma taça de champanhe ou espumante com 125 ml contém aproximadamente 85 calorias.

Texto: Lorena Saraiva e Glauce Monteiro – Assessoria de Comunicação da UFPA