



Veículo: O Liberal		
Data: 25/12/2017	Caderno: Atualidades	Página: 07
Assunto: Nutrição		
Tipo: Notícia	Ação: Espontânea	Classificação: Positiva

Ceia de Natal pode ser nutritiva, saudável e gostosa

NUTRIÇÃO

Especialista diz que é preciso cuidado com os alimentos calóricos e privilegiar os nutritivos

Aceia de Natal é uma oportunidade de saborear alimentos bem elaborados, com muitos pães, doces, carnes, bebidas, e, como consequência, altamente calóricos. Além de ser uma ocasião de reunir a família para celebrar as boas lembranças do ano. “As tradições natalinas trazem as refeições não somente com a função de alimentar, mas também de socializar em volta da ceia”, destaca a nutricionista Priscila Pinho, professora na Uninassau e na Universidade Federal do Pará (UFPA). A especialista explica que é possível fazer uma ceia de Natal equilibrada, mesmo quando há tantas comidas disponíveis. Para isso, é necessário criatividade e sabedoria, fazendo algumas substituições e transformá-las em refeições menos calóricas, mais nutritivas e saborosas.

“Não precisa abrir mão do que está na mesa na hora

da ceia. É possível ter uma ceia de Natal equilibrada, saudável e saborosa apenas escolhendo os alimentos e ingredientes certos para o preparo dos pratos. É também preciso pensar na ceia com moderação e conscientização de consumo, para que excessos não sejam cometidos. Basta saber fazer as escolhas alimentares corretas, em termos de qualidade e quantidade - o que vai fazer toda a diferença para o peso”, afirma Priscila.

Uma das dicas é adaptar as refeições tradicionais a versões mais saudáveis. “Optar pelos pratos mais leves, a base de carnes brancas, saladas e frutas naturais ou secas, evitando carne vermelha, molhos, frituras, empanados, doces, refrigerantes. A ideia é uma ceia menos calórica e menos gordurosa. Adotando o natural para a preparação da

ceia. Alguns alimentos, além de fazerem bem ao organismo, ajudam na manutenção da saúde. É possível preparar uma ceia de Natal funcional, que vai fornecer ao corpo os nutrientes necessários sem prejudicar a dieta”.

A especialista recomenda moderação nos petiscos e entradas. Queijos, azeitonas, salames

e outros alimentos muito calóricos devem ser evitados. Uma boa alternativa é a torrada integral com patê a base de iogurte natural. A recomendação é também utilizar alho, cebola, ricota, açafrão, pimenta e ervas como alecrim e manjerição.

As opções mais saudáveis de carne são o chester e o peru, carnes magras, fontes proteicas com baixo teor de gordura. “Carnes como pernil, tender, que têm uma concentração de gordura maior, preparadas muitas vezes com muitos molhos ou cremes, frituras, empanados e sempre acompanhados com um exc-



so de bebida alcoólica, são exemplos de alimentos que fazem a pessoa sair da dieta”, alerta.

Já as massas com bacon, calabresa e outros ingredientes nada nutritivos também podem ser substituídas. “Comece trocando o arroz branco pelo integral, mais saudável e que vai controlar seu apetite devido ao elevado teor de fibras, vitaminas e minerais. Pode ser preparado com cenoura, vagem, brócolis, uva-passa, pimentão vermelho, que darão cor e sabor ao arroz”. Outra boa troca é a do arroz pela quinua em grãos cozidos. “Ela é rica em proteína de boa qualidade e tem menos carboidrato que o arroz”.

A nutricionista recomenda também hortaliças, frutas in natura e secas para a mesa, por serem alimentos ricos em fibras, vitaminas e minerais. Elas deixam a refeição mais nutritiva e atrativa pela coloração. “É importante uma ceia saudável e equilibrada, mas atrativa e gostosa”.

ATENÇÃO

Ela também adverte contra o panetone, rosca natalina, rabanada e bolos, de elevado teor calórico. Frutas cristalizadas e em calda têm elevado teor calórico e de carboidrato. Refrigerante

é alimento ultraprocessado, rico em conservantes, corantes, acidulantes e pobre de fibras, vitaminas e minerais. Quanto à bebida alcoólica, é melhor optar por versões menos calóricas, como cerveja sem álcool, espumantes, vinho tinto e moderação nas doses. Em relação às destiladas como whisky, vodka, conhaque é bom evitar, mais calóricas e mais alcoólicas.

Quem exagerar nos ali-

DICAS

ALIMENTOS QUE UMA CEIA DE NATAL SAUDÁVEL PODE CONTER

- **Frutas in natura e frescas:** ricas em fibras, vitaminas e minerais, além do baixo valor calórico
- **Lentilha, grão de bico e ervilha:** elevado teor proteico, vitaminas e minerais
- **Castanhas do Pará e Nozes**
- **Preparações cozidas, assadas e grelhadas:** mais saudáveis devido à redução de gordura na preparação
- **Carnes Brancas:** menor teor de gordura. Indicação de preparo: deixar a carne de peru ou chester marinando no suco de laranja. Assim, a carne fica macia e menos gordurosa.
- **Saladas:** ricas em fibras, vi-

mentos não saudáveis, pode eliminar toxinas do organismo e melhorar a disposição, aumentando o gasto calórico. “Recomenda-se sucos com funções desintoxicantes, sempre pela manhã do dia seguinte ao excesso, e por mais duas vezes no mesmo dia. Além de sucos à base de abacaxi, maçã, couve, hortelã e gengibre. É fundamental consumir os sucos ainda frescos. Nunca faça os sucos em excesso e os guarde na geladeira para próximo consumo”.

taminas e minerais, além do baixo valor calórico

- **Indicação de preparo:** salada colorida com mix de folhas e frutas oleaginosas. As saladas de maionese e salpicão podem ser preparadas com iogurte natural desnatado ou creme de ricota no lugar da maionese
- **Massa:** as massas, mesmo recheadas, devem ser sempre ao sugo. O ideal nesse caso é evitar molho branco ou o famoso quatro queijos. E de preferência a massa deve ser do tipo integral devido ser mais nutritiva e conferir mais saciedade (elevado teor de fibras, vitaminas e minerais).



A nutricionista **Priscila Pinho** recomenda frutas naturais