

# 7 dicas para manter o peso no inverno.

Manter o peso no inverno não é uma tarefa fácil. O corpo gasta mais energia para executar o trabalho do cotidiano e ainda precisa manter sua temperatura normal. A consequência direta é a fome, pois há uma necessidade calórica maior para manter a temperatura do corpo e aumentar a resistência orgânica.

**Algumas atitudes podem ser tomadas para diminuir essa tendência em aumentar o peso nesta época do ano:**

- 01** Fondues, chocolates quentes, queijos... Nada disso é proibido. Uma vez ou outra até é válido para reunir os amigos. O que não vale é exagerar. Cuide com a ingestão excessiva desses alimentos. Evite adições extras de açúcares, cremes e chantillys.
- 02** As sopas devem ser preparadas com legumes, sem adição de creme de leite ou massas, podendo ser acrescentadas fibras, como farelo de trigo ou de aveia. Folhas, a exemplo do agrião, do espinafre e do repolho, pode ser base para os tipos mais leves. Use ervas para dar o sabor final e cenoura para dar consistência mais grossa.
- 03** Aproveite que o organismo gasta mais energia para manter a temperatura corporal e aumente a ingestão de lanches durante o dia. Nas tardes de inverno, diminua o intervalo entre as refeições, fazendo pequenos lanches, como uma porção de frutas secas com castanhas, chás, leite desnatado café ou cacau em pó com biscoitos integrais.
- 04** Como no verão, continue com uma boa ingestão de líquidos. É claro que a vontade de tomar um copo de água não é a mesma, mas você pode optar por chás para esquentar o corpo.
- 05** Troque o chocolate quente normal pela versão light com leite desnatado e chocolate ou cacau em pó, sem açúcar.
- 06** O consumo de saladas no frio é bem menor, mas o grupo das verduras e legumes é essencial para o bom funcionamento do organismo. Pense em consumir esses alimentos cozidos, refogados ou grelhados.
- 07** Os alimentos termogênicos têm o poder de elevar a temperatura corporal, promovendo alto gasto energético ao serem processados, ajudando na perda de peso. Para conseguir esse efeito, você pode consumir até duas xícaras de chá verde por dia, acrescentar gengibre ralado ou picado no leite, iogurte e saladas ou polvilhar canela em frutas assadas ou quentes, vitaminas, leite e iogurte. A pimenta vermelha pode ser usada em um preparado especial, colocando-a em um vidro de azeite junto com gengibre. Deixe curtir por três dias e use em saladas e carnes. O vinagre de maçã também pode ser usado para temperar saladas.

Mariana Macena / Nutricionista

CRN106183