



Ceia Natalina Saudável



Está chegando uma das épocas mais esperadas do ano, o Natal, e com ele, as guloseimas da ceia. As tradições natalinas trazem refeições elaboradas com muitos doces, carnes, bebidas entre outros. Mas, para quem não quer abusar nesta época, é possível preparar uma ceia natalina mais saudável e saborosa, substituindo ingredientes tradicionais por opções menos calóricas e com menor teor de açúcar, gordura e sódio.



Seguem algumas dicas:

- ★ Opte por carnes brancas sem pele com preparações assadas ou grelhadas. As preparações que levam *Tender* e *Chester* devem ser evitadas, visto que possuem alto teor de conservantes, sódio e elevada quantidade de hormônios;
- ★ O tradicional salpicão pode ser preparado com iogurte natural em vez da maionese;
- ★ A farofa também pode ser substituída por farinha de aveia, utilizando frutas secas, banana, castanhas, nozes, cenoura e ovos como fonte proteica;
- ★ Para sobremesas, dê preferência por frutas frescas, cremes de frutas, gelatinas coloridas e tortas de frutas;
- ★ Durante a ceia geralmente temos várias opções de carboidratos. Evite misturar mais de um carboidrato na refeição. Por exemplo, se preparar massas, evite o arroz e vice-versa.
- ★ Quanto às bebidas: sempre que possível opte por sucos naturais, chás gelados, água saborizada (que pode ser preparada com água com gás ou água de coco e frutas de sua preferência), e até caipirinha de frutas sem álcool, em vez de refrigerantes (mesmo que diet ou light). No consumo de bebidas alcoólicas, lembre-se da moderação e de consumir 1 copo de água a cada dose de bebida alcoólica para evitar a desidratação.

O Natal é época de reunir a família e amigos, de festejar, mas também é época de reflexão. Fazendo boas escolhas, é possível festejar com saúde.

Patrícia Schmid
Nutricionista
CRN10 4412