

## ALIMENTAÇÃO NAS FESTAS DE FINAL DE ANO

Normalmente, por tradição, todos abusam nas festas de final de ano. Porém, não é porque ocorre uma vez no ano que você deve comer tudo o que tem em cima da mesa, o ideal é saber escolher o que e o quanto comer. Algumas questões são esclarecidas a seguir:

### **COMO RESISTIR AO PANETONE? ELE É REALMENTE MUITO CALÓRICO?**

Sim, o panetone é realmente muito calórico, mas nem por isso devemos tirá-lo do nosso cardápio, podemos consumi-lo, desde que moderadamente. Por exemplo, no nosso café da manhã, podemos substituir o pão francês com margarina por uma fatia fina de panetone. Existe também a opção do panetone light, mas isso não é garantia para comer mais, e sim para comer a mesma quantidade com menos calorias.

### **QUAL A CARNE MAIS MAGRA QUE PODEMOS TER NO DIA DAS CEIAS DE NATAL E ANO NOVO?**

Lombo e chester são carnes bem magras e contribuem para um cardápio menos calórico nas ceias de final de ano. Já o pernil pode fazer parte desse cardápio, o que não podemos é exagerar nas porções. Se houver mais que uma opção de carne, devemos escolher apenas uma.

### **QUAL A BEBIDA MENOS CALÓRICA QUE PODEMOS CONSUMIR SEM CULPA NO FINAL DE ANO?**

As bebidas alcoólicas em geral são muito calóricas. Cada grama de álcool fornece 7 calorias, enquanto os carboidratos e proteínas fornecem 4. Além disso, consumindo um aperitivo alcoólico, nós apuramos o paladar e comemos mais. Muitos dizem sentir mais fome quando bebem. Na hora de escolher, opte pelo vinho tinto seco, que fornece antioxidantes. Muito cuidado com coquetéis, pois utilizam açúcar, leite condensado, licores e álcool. Outra dica, lembre que 1 lata de cerveja equivale a 2 pães francês, ou seja, se tomar 10 latas, são 20 pães!

**TÂMARAS, DAMASCOS, CASTANHAS, FIGOS: PODEMOS COMÊ-LOS À VONTADE?  
AS FRUTAS CRISTALIZADAS SÃO MAIS CALÓRICAS QUE AS IN NATURA?**

Devemos consumi-las com moderação por serem muito calóricas. Uma dica é utilizá-las na preparação de outros alimentos, como nozes no salpicão, ou damascos com lombo, porque assim dividimos uma porção para a família toda e não comemos tanto assim. As frutas cristalizadas são mais calóricas do que as frescas.. Outra opção é consumir uma porção de 2 nozes por dia, mas não apenas no final do ano.

**E EM RELAÇÃO ÀS SOBREMESAS, QUAIS AS MAIS INDICADAS?**

As gelatinas podem ser utilizadas como uma alternativa, e existem formas muito criativas de prepará-la. Além disso, servir um banquete de frutas como sobremesa é um modo de reduzir o valor calórico da ceia.

**O QUE FAZER PARA NÃO FICAR COM A SENSACÃO DE ESTAR EMPANTURRADO  
ENTRE A SEMANA DE NATAL E ANO NOVO?**

O mais recomendável é acabar com a Ceia de Natal, na noite de Natal. Não prolongá-la e voltar a nos alimentar com uma dieta balanceada leve no dia seguinte. As compensações e dietas restritivas em nada nos ajudam. A ingestão de uma quantidade maior de água sempre ajuda a combater a desidratação, causada pelas bebidas alcoólicas e pelo consumo exagerado do sal. Um chá de cidreira ajuda a diminuir a sensação ruim.

*Procure um nutricionista para elaborar uma dieta equilibrada para você.*