Colégio Paraíso

Jornal da Nutrição

Nº 27 | DEZEMBRO| 2016

Natal

Dentre as diversas tradições que envolvem as comemorações natalinas, o ponto auge do Natal é a hora da Ceia. Esse é um dos momentos mais importantes do festejo, pois é quando algumas famílias se reúnem para agradecer pela vida, pelas graças concedidas e pelo nascimento de Jesus Cristo. A ceia natalina é sempre farta e com diferentes tipos de pratos, o que nos faz exagerar um pouco na comilança.

E para evitar que este momento mágico se torne uma tortura, com o ganho de alguns quilinhos... Seguem algumas dicas:

No dia 24/12 faça as suas refeições normalmente. Inclusive as intermediárias. Muitas pessoas não comem ao longo do dia para chegar a noite e "compensar". Mas lembre-se que, sempre que entrar muita energia de uma vez, o que o organismo não utilizar ele irá armazenar em forma de gordura;

Evite beliscar enquanto prepara os alimentos, para não ingerir calorias desnecessárias;

Beba muito líquido, mas evite as bebidas alcoólicas;

Coma frutas: pêssego, ameixa, melancia que estão na época e tem baixo valor calórico;

Escolha pratos com fibras que ajudam a saciar a fome (frutas e legumes);

Lembre-se de mastigar bem os alimentos;

Utilize, sempre que possível, produtos light (maionese, requeijão, creme de leite);

Faça sobremesas com menos gordura para compensar as carnes servidas na ceia;

Não abuse nas quantidades;

Certifique-se de tudo que será servido antes de montar seu prato, assim você evita exageros;

Faça sempre atividade física.

Aproveite esta época para encontrar familiares e amigos, coloque a conversa em dia e...

Tenha um Natal abençoado!

FALE COM A NUTRICIONISTA

nutricionista@colegioparaisosbc.com.br
Silene Videira