

Um Natal saboroso e saudável



IMAGEM FREEPICK

O Natal é, para muitos, a melhor altura do ano. É tempo de festa, de reencontro, de partilha e de momentos deliciosos à mesa, com iguarias de fazer crescer água na boca. É uma época também marcada pelos excessos alimentares, uma vez que é difícil resistir às tentações que nos rodeiam. No entanto, à semelhança dos restantes dias do ano, é importante manter uma alimentação equilibrada, diversifica-

da e consciente. Para tirar o máximo partido desta maravilhosa altura do ano, partilhamos um conjunto de dicas simples que podem fazer toda a diferença e que contribuem para um Natal mais saudável. Não sem antes deixar a mais importante de todas: **Desfrute “sem pecado” do jantar da consoada e do almoço de Natal.**

Não salte refeições nos dias festivos.

Inicie as refeições natalícias com uma sopa de legumes.

Escolha a água como bebida de eleição. O álcool também fornece calorias!

Coma devagar e mastigue bem, aproveite o momento de convívio.

Coloque no prato apenas a quantidade de comida necessária.

Acompanhe as refeições com legumes ou salada.

Na altura das sobremesas, utilize um prato pequeno e inicie pela fruta.

Escolha 1 ou 2 doces em vez de provar todos os disponíveis.

Faça caminhadas e/ou atividades em família no dia de Natal.

Quanto às receitas tradicionais de Natal tão aguardadas, não necessitam de ser substituídas. Basta tentar introduzir pequenas alterações, tornando-as mais saudáveis e igualmente saborosas. Aqui vão algumas sugestões:

- Dê preferência ao azeite como gordura principal.
- Substitua a manteiga por manteiga magra.
- Reduza as quantidades de açúcar das receitas (ex: leite creme, arroz-doce, aletria) ou substitua por adoçante stevia.
- Troque as natas por iogurte natural.
- Substitua a farinha refinada por farinha mais escura ou integral.
- Faça as típicas rabanadas com pão escuro ou integral.
- Utilize leite magro em vez do leite meio-gordo.
- Quando possível, diminua a quantidade de gemas de ovo (p.e. se a receita de leite-creme pede 12 gemas, utilize apenas 6).
- Opte pela confeitão no forno em vez da fritura (ex. rabanadas).
- Escolra bem a gordura dos alimentos fritos, cada gota conta.

Na prática, estas mudanças têm impacto no valor energético final, vamos analisar alguns exemplos de sobremesas:



ALETRIA

Sem alterações:
~211 kcal por porção

Com alterações:
~85 kcal por porção

Diferença:
-126 kcal

Ingredientes:

- 100g aletria
- 400g leite magro
- 50g manteiga magra
- 2 gemas de ovo
- 1 c. chá de stevia



RABANADAS

Sem alterações:
~210 kcal por porção

Com alterações:
~94 kcal por porção

Diferença:
-116 kcal

Ingredientes:

- 7 fatias de pão de forma
- 240 g de leite magro
- 20g de açúcar
- 1 ovo
- 1 clara

Cozinhado no forno ou na air fryer



ARROZ-DOCE

Sem alterações:
~236 kcal por porção

Com alterações:
~123 kcal por porção

Diferença:
-113 kcal

Ingredientes:

- 125 g de arroz
- 10 g de manteiga magra
- 750 g de leite magro
- 2 gemas de ovo
- 1 c. chá de stevia
- 1 casca de limão
- q.b. canela



LEITE DE CREME

Sem alterações:
~298 kcal por porção

Com alterações:
~109 kcal por porção

Diferença:
-189 kcal

Ingredientes:

- 1000 g leite magro
- 6 gemas de ovo
- 40 g farinha maizena
- casca de 1 limão
- 1 pau de canela
- 1 c. chá de stevia

E em relação aos chocolates? Será assim tão relevante as calorias que fornecem?



Laranja
160 g
75 kcal
14,2 g de açúcar
0,3 g de gordura



Ferrero Rocher
12,5 g
75 kcal
4,9 g de açúcar
5,3 g de gordura

Sabia que uma laranja fornece as mesmas calorias que um ferrero rocher? Mas será que ambos são igualmente saudáveis?

RESPOSTA: Não!

A laranja é uma fonte de fibras que contribui para a sensação de saciedade e melhora o trânsito intestinal. Além disso, fornece importantes nutrientes, como a vitamina A, vitamina C e potássio, que são benéficos para o organismo. Por outro lado, o consumo frequente e em grandes quantidades de *ferrero rocher*, rico em açúcares simples e gordura, pode afetar negativamente a saúde, aumentando o risco de desenvolver dislipidemias e diabetes *mellitus* tipo 2.

Se lhe apetecer um chocolate coma, mas com consciência e moderação. E lembre-se que o problema não está nos doces de Natal, mas nos excessos cometidos!

Um feliz e saudável Natal!

TEXTO Serviço de Nutrição
DIVISÃO DA EDUCAÇÃO

FICHA TÉCNICA
BOLETIM NUTRIÇÃO E SAÚDE

COORDENAÇÃO
PELOURO DA EDUCAÇÃO
E SAÚDE
VEREADOR PAULO SILVA

EDIÇÃO
GABINETE DE EDUCAÇÃO

COLABORAÇÃO
SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

PAGINAÇÃO
GABINETE DE COMUNICAÇÃO

PRÓPRIEDADE
MUNICÍPIO DE PAREDES

PARQUE JOSÉ GUILHERME
4580-130 PAREDES
t. 255 788 800

www.cm-paredes.pt
nutrição@cm-paredes.pt

SIGA-NOS:



Consulte o Portal da Educação