



Festas de fim de ano

Como manter uma alimentação saudável no ambiente de trabalho?

Fim de ano se aproxima e dezembro é o mês das comemorações com os colegas de trabalho. As celebrações normalmente acontecem em churrascarias, pizzarias, rodízios e bares. Quantas opções tentadoras! O que fazer?

É impossível nesta data, amigos não aproveitarem para se confraternizar, presentear, dividir momentos e é claro, esses encontros sempre envolvem a comida. Não deixe de se divertir com as pessoas por conta do medo de exagerar na ingestão de alimentos. O segredo é saber escolher o que e quanto comer. Seguem algumas dicas de como não descuidar da alimentação nesses eventos:

Em churrascarias:

Normalmente são oferecidas todas as opções de comidas (saladas, massas, comida japonesa e muita carne). Consuma um pouco de cada alimento. Desta forma você vai ingerir todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do seu organismo.

Prefira: peixes, linguiça de frango, carnes e frangos sem gordura e pele.

Evite: coração de galinha, carnes com muito sal, fígado, moela, linguiça de porco, camarão, carne de siri, lula, farofa com ovo, batata frita, carnes com capa de gordura.

Em pizzarias:

Rodízio de pizza é mais complicado, são muitas variedades, mas atualmente eles oferecem um Buffet de salada para acompanhar. Se quiser consumir mais de um sabor, divida o pedaço com um colega. Antes de aceitar o que é servido,



olhe no cardápio as opções para programar o que irá pedir.

Prefira os sabores de: mussarela de búfala, rúcula com tomate seco, champignon e aliche, peito de peru, marguerita, palmito, alho, azeitona.

Evite as mais gordurosas: pizza portuguesa, frango com catupiry, pepperoni, quatro queijos, calabresa, bacon, carne seca entre outras.

Em restaurantes italianos:

Escolha massas sem recheio (pene, fusili, espaguete) e um prato de salada para acompanhar.

Prefira: massas verdes, molho de tomate ou os naturais, massa integral.

Evite: couvert a base de pães e frituras, massas com recheios muito calóricos, carnes fritas ou com muito queijo, frituras em geral, queijo ralado.

Em bares:

O ideal é ser seletivo e equilibrar as escolhas! Na maioria dos bares, há opções que comprometem menos a saúde.

Prefira: filé aperitivo, berinjela assada ou em pasta para consumir com torradas, carne seca com abóbora, mussarela de búfala, carpaccio, vinagrete com carne acbolada, bruscheta de tomate com manjerição e mussarela de búfala, sanduíches integrais com salada, peito de peru ou queijos magros, sanduíche de filé mignon com uma fatia fina de queijo minas, você também pode optar por uma tábua de frios e dividi-la com outros.

Evite: batatas fritas, polenta, mandioca, provolone a milanesa, salgadinhos, calabresa, frituras em geral.

Dicas para uma ceia de fim de ano mais saudável

A ceia natalina com a família reunida é um ambiente favorável para mesas fartas, excessos, comida saborosa e muitas opções calóricas. As quantidades de alimentos gordurosos consumidos podem ir além da insatisfação com a aparência e causar agravos nos problemas de saúde, como a hipertensão, acúmulo de gorduras nos vasos sanguíneos, aumento do colesterol, triglicerídeos, diabetes entre outras doenças. É possível consumir as comidas típicas do Natal com segurança, basta ter atenção às porções para não ter grande oferta de calorias extras ao corpo.

Aperitivos como castanhas, amêndoas e nozes também não costumam faltar. Eles fazem bem à saúde, mas o consumo excessivo pode levar a um aumento do peso corporal. A amêndoa, por exemplo, é fonte

de proteína, fibras e ferro; a castanha do Pará fornece selênio, mineral antioxidante e contém ômega 3 e a castanha de caju também possui proteínas e aumenta os níveis de HDL (bom colesterol). Para consumi-las moderadamente, aproveitar seus benefícios e não ganhar peso é indicado misturá-las com as refeições ou adicioná-las às receitas, nas saladas, farofas e até na salada de fruta. Mas se realmente quiser comer como aperitivo tenha cuidado com a quantidade, não se esqueça de que ainda falta o prato principal e a sobremesa.

No início das refeições principais, faça um prato raso de salada com muitas folhas verdes. Ricas em fibras, elas promovem sensação de saciedade instantânea e que se prolongará por horas. É um alimento de baixo teor calórico, que auxilia no bom funcionamento do intestino, na diminuição da absorção de gorduras e do colesterol LDL (mau colesterol).

No momento em que for montar seu prato, olhe tudo o que está servido à mesa e escolha o que vai querer experimentar. Um dos erros mais comuns que as pessoas cometem nessas comemorações é ir provando um



pouquinho de tudo e sem perceber, comem mais do que precisam.

Entre as carnes, a de peru é uma ótima opção para o Natal. É uma fonte proteica com baixo teor de gordura. Contém ferro, potássio e magnésio. O Bacalhau também é uma boa escolha, é rico em vitamina B12 e contém níveis satisfatórios de ácidos graxos ômega 3 que previne a hipertensão, a inflamação e o colesterol alto, podendo evitar doenças cardíacas e circulatórias.

As frutas e verduras sempre devem fazer parte da ceia de Natal e de outras comemorações de fim de ano. Elas contêm fibras, vitaminas e outros componentes que além de manter as pessoas saudáveis, auxiliam no processo digestivo, combatem bactérias, reduzem a absorção de lipídios, são antioxidantes e previnem diversas doenças.

Veja as calorias:

- Amêndoas (10un ou 10g)
60 calorias
- Avelãs (10un ou 10g)
68 calorias
- Pistache (½ xícara de chá ou 76g)
80 calorias
- Castanha de caju (10un ou 26g)
150 calorias
- Castanha portuguesa (10un ou 100g)
202 calorias
- Castanha do para (10un ou 40g)
266 calorias
- Nozes (10un ou 50g)
326 calorias

Receita saudável

Rabanada assada

Ingredientes:

- Fatias de pãezinhos amanhecidos;
- 1 lata de leite condensado light;
- A mesma medida de leite;
- 3 ovos.

Modo de preparo

1. Unte o fundo de uma assadeira e reserve;
2. Corte os pãezinhos em rodelas de mais ou menos 2 cm. Passe margarina nos pãezinhos, mas só na parte que vai ficar pra cima;
3. Na assadeira reservada, arrume os pãezinhos um ao lado do outro;
4. Misture no liquidificador o leite condensado, o leite e os ovos e coloque devagar essa mistura em cima dos pãezinhos;



5. Asse até o creme ficar firme e dourado;
6. Polvilhe a rabanada ainda quente com açúcar e canela.