



## Confira as dicas para um final de ano mais saudável!

Dezembro é o mês das comemorações com os amigos do trabalho que convivemos o ano inteiro, momento de festa e diversão. Muitas dessas festas acontecem no próprio ambiente de trabalho e, logo é muito comum sair da rotina, consumir calorias extras e cometer alguns excessos, porém muito cuidado e algumas orientações podem auxiliar o trabalhador nessa maratona de festas sem perder o pique, mantendo uma alimentação equilibrada.



### Fique atento às ocasiões:

**1. Amigo oculto de Guloseimas:** Caso você ganhe de presente uma cesta de chocolate, caixa de bombom ou outra guloseima rica em açúcar e gordura pense muitas vezes antes de devorá-la de uma vez só! Divida o presente com alguém de seu convívio e consuma sua parte em pequenas porções. Assim você consegue controlar e diminuir a quantidade de calorias extras do presentinho.

**2. Dia de compras e preparação das festas:** Mesmo na correria das compras, não deixe de se alimentar de 3 em 3 horas. Leve sempre na bolsa frutas, uma opção mais saudável fora de casa. E lembre-se de ingerir no mínimo 2 litros água por dia, principalmente nos dias mais quentes. Manter-se hidratado é fundamental!



um prato bem colorido), assim aumenta a saciedade. Para sobremesas, frutas da estação (abacaxi, ameixa, manga, melancia, nectarina e pêssego) são ótimas opções.

**3. Festas de confraternização do trabalho:** Não vá para a confraternização com fome. O ideal é que se alimente antes. Tome um suco ou coma um sanduíche natural. Assim, você reduz o apetite e ingere menor quantidade de salgadinhos, frituras, bolo ou docinhos. Prove apenas alguns petiscos e faça escolhas saudáveis, como suco de fruta para substituir o refrigerante e saladas antes da refeição principal. Escolha na mesa de frios aqueles alimentos de baixo valor calórico (frutas, queijo branco, ovo cozido, azeitona, palmito). E muita atenção com as quantidades!

**4. Na Ceia de Natal:** Não pense em ficar sem comer durante o dia, para comer mais na hora da ceia. Portanto, não omita as refeições. Alimente-se normalmente, isso evitará que na hora da ceia, a fome faça você perder o controle diante de tantos pratos deliciosos. Na ocasião, o ideal é evitar repetições. Procure fazer apenas um prato, escolhendo uma pequena porção. Para as preparações escolha produtos light, com reduzida adição de gordura e açúcar. Dê preferência por pratos mais leves como saladas, carnes assadas e sucos. Como entrada, opte pelas saladas (verduras cruas e

**5. Na festa de Ano Novo:** Procure manter o ritmo moderado das festas anteriores, faça sempre escolhas mais leves, bastante água e suco para hidratar as perdas hídricas do verão. Evite também as bebidas alcoólicas ricas em "calorias vazias".

Devemos lembrar que esses eventos são para compartilhar momentos agradáveis com os amigos com quem trabalhamos o ano inteiro. Portanto, comer também é uma forma de comemorar, porém cuidado com os excessos, pois sair do ano de 2014 de bem consigo mesmo e com a balança nos dá entusiasmo para 2015!



## Como podemos evitar a intoxicação alimentar?

O tempo que os alimentos ficam expostos nas mesas, a temperatura do ambiente nessa época do ano e a grande variedade e quantidade das preparações nestas confraternizações, corre-se o risco de desenvolvimento de bactérias ou mesmo de suas toxinas e são elas que provocam a intoxicação alimentar, levando a diarreias e vômitos.

Apresentamos aqui alguns cuidados que devemos tomar para ter uma boa confraternização com os amigos do trabalho e não ter problemas no dia seguinte. São elas:

- \* Lavar as mãos antes de comer e depois de usar o banheiro;
- \* Evitar conversar perto da mesa em que os alimentos estão expostos;
- \* Evitar o consumo de alimentos a base de ovos crus, estes alimentos são uma fonte em potencial para a transmissão da Salmonella Enteritidis, bactéria responsável por 50% dos casos de infecção intestinal.



- \* Evitar tocar os alimentos se estes não forem consumidos imediatamente;
- \* As bactérias que causam a intoxicação alimentar não alteram as características dos alimentos, por isso é de grande importância saber a procedência das preparações;
- \* Não deixe os alimentos perecíveis por mais de 2h expostos a temperatura ambiente;

A vigilância sanitária alerta que qualquer sintoma de intoxicação alimentar, o paciente deve ir imediatamente para uma unidade de saúde.



## Cantinho saudável

### Panetone caseiro

Os panetones são preparações muito comuns nas comemorações de fim de ano, e esse alimento pode ser muito mais saudável e livre de conservantes e estabilizantes artificiais.

#### Ingredientes:

- 1 kg de farinha de trigo
- 60 g de fermento biológico
- 1/3 xícara mais 1 colher (sopa) de água (95 ml)
- 200 g de manteiga ou margarina sem sal
- 8 gemas
- 1 colher (chá) de sal
- 1 xícara de leite
- 250 g de frutas cristalizadas
- 150 g de uvas-passas
- 5 colheres (sopa) de açúcar

#### Modo de preparo:

Coloque 100 g de farinha de trigo (seca) com o fermento biológico. Junte meio copo de água, mexendo com as mãos a mistura.

Acrescente os demais ingredientes. A farinha deve ser alternada com ingrediente líquido. Misture até a massa ficar bem macia.

Coloque a massa em uma forma própria para panetone, só até a metade da forma. Cubra com um pano e deixe descansar por 40 minutos, ou até dobrar de volume.

Leve para assar em forno preaquecido a 150°C, por 45 a 50 minutos.

Rende: 2 panetones



IMAGEM ILUSTRATIVA