

**Boas Festas**

# Tempo de renovação

Ceia de Natal é originária de antigo costume dos europeus e se espalhou pelo mundo

**O** Natal representa a celebração do nascimento de Jesus Cristo. E a Ceia de Natal é originária de um antigo costume dos europeus, que deixavam suas casas abertas no dia de Natal para receber viajantes e peregrinos e, juntos, confraternizavam esta data, com uma mesa repleta de diversos pratos.

No entanto, ao longo do tempo, essa tradição se espalhou e cada país acrescentou alguma particularidade, por exemplo, os norte-americanos consomem o peru, já os alemães consomem carne de porco e doces como pão de mel e amêndoas torradas, e os poloneses consomem peixes, já que carne vermelha é proibida, acompanhados sempre de vinho branco. Os franceses preferem peru, frutos do mar e o famoso pudim de ameixas flambadas como sobremesa.

No Brasil, por sua vez, a ceia é composta por uma mistura de pratos tradicionais europeus com algumas contribuições portuguesas e norte-americanas, como a rabanada e o bolinho de bacalhau, e a tradicional mesa de frutas, que quanto mais colorida, melhor! E também enfeitam a mesa o panetone, de origem italiana, e o salpicão, de origem brasileira.

Nós separamos algumas dicas simples para acrescentar e tornar essa ceia de Natal mais saudável. Confira.

As sementes oleaginosas, como nozes, castanhas, avelãs e amêndoas, regulam os níveis de colesterol e apresentam selênio e antioxidantes. Porém, são muito calóricas e o seu consumo não deve ser exagerado. Da mesma forma, as frutas secas estão sempre presentes nas ceias de Natal, além de serem saborosas elas são ricas em vitaminas e antioxidantes, melhoram o humor e diminuem a ansiedade. Que tal fazer um arroz especial utilizando as castanhas e as frutas secas? Ou ainda uma farofa com legumes?

Prefiram carnes magras, como o peru, em vez do choster, tender ou pernil, apesar de todas apresentarem alto teor de nutrientes, como o ferro e as vitaminas do complexo B. Não preciso nem dizer para evitar o consumo da pele da peça, certo? Isto ajudar a reduzir o colesterol da carne. Outra opção é servi-la com frutas leves, pois elas costumam facilitar a diges-



Ceia é composta por uma mistura de pratos tradicionais europeus com contribuições portuguesas e norte-americanas



Após as festas, precisamos retornar aos hábitos alimentares saudáveis, como o consumo de frutas



Evite os destilados e prefira vinhos e espumantes, menos calóricos

tão. Se você tem o hábito de beber nas festas de fim de ano, evite os destilados e prefira vinhos e espumantes, que são menos calóricos. A orientação é alternar um copo de água com um copo de bebida. Se você não ingerir bebidas alcoólicas fica mais fácil criar e experimentar novas bebidas, como sucos e drinks sem álcool preparados com as frutas da época.

O que acharam? São dicas simples e bem acessíveis, né?! Mas é importante salientar que, após as festividades de final de ano, precisamos retornar às práticas alimentares saudáveis, ou seja, evitar o consumo excessivo de gorduras e carboidratos simples, como açúcar, doces, pão comum, batata e arroz branco, aumentar o consumo de alimentos como frutas, hortaliças e cereais integrais e dar preferência para carnes magras e laticínios desnatados, além de retomar as atividades físicas e se hidratar constantemente, devido ao calor excessivo dos últimos dias.

A mensagem que deixo é que não precisamos nos privar de comemorar as festividades dessa época, basta usar o bom senso e equilibrar prazer e excesso, até porque, sofrimentos não fazem perder peso, apenas aumentam nossa insatisfação.

Desejo a todos que estiveram comigo durante o ano de 2015, pelos nossos encontros aos domingos, um Natal repleto de luz, com muita paz no coração e alegria na alma!

**Joclem Mastrodi Salgado** é professora titular de nutrição - LAN/ESALQ/USP. Site: [www.joclemsalgado.com.br](http://www.joclemsalgado.com.br). E-mail: [joclemsalgado@usp.br](mailto:joclemsalgado@usp.br).

