

Réveillon

Cardápio equilibrado

Baseie sua dieta em um cardápio que contemple alimentos de todos os grupos

As comemorações de final de ano representam uma época de finalizações e de renovação de esperanças. Nestas datas, os alimentos sempre estão presentes e alguns desses alimentos costumam ser consumidos como parte de alguma crença - como os alimentos para a sorte, para proteção e para o amor.

São tantas as tentações gastronômicas desta época que a sensação é de que exageros na alimentação estão liberados. Porém, é necessário tomar alguns cuidados, visto que a alimentação equilibrada do ano todo não pode ser esquecida em algumas festas de fim de ano, de forma a mandar por "água a baixo" todo o cuidado. Realmente, existem muitos alimentos calóricos e que não trazem benefícios à saúde nas ceias, porém, há também aqueles alimentos culturalmente consumidos que podem tornar sua ceia mais saudável. Assim, você não precisa se privar de aproveitar estes momentos, o segredo está nas escolhas certas para uma alimentação saudável.

A primeira coisa a ser lembrada é que a comida não é o ponto principal das festas, mas sim o fato de estar com os familiares e amigos, além de aproveitar o momento, sem ficar pensando só em comer o tempo todo. Para evitar o excesso, uma dica é valorizar suas escolhas e ter na mente que "menos" pode significar "mais".

Se a festa de fim de ano for em sua casa, escolha alimentos mais saudáveis, sem exagerar nas quantidades preparadas e colocadas à mesa. O ideal é planejar um cardápio que contenha todos os grupos de alimentos, por exemplo: um tipo de carne, uma fonte de carboidrato (como o arroz), lentilha (pertence ao grupo dos feijões), hortaliças e frutas.

Se você é convidado para uma festa, baseie suas escolhas em um cardápio que contemple alimentos de todos os grupos. Seguindo algumas dicas é possível comer de forma saudável na festa de Réveillon e começar o ano com tudo em cima e sem arrependimentos.

Antes de tudo, não vá à festa com fome. Isso mesmo! Faça um pequeno lanche saudável antes de sair, como, por exemplo, uma fruta ou um pequeno sanduíche com pão integral e queijo minas. No dia da festa, faça as suas refeições normalmente, inclusive os lanches. Não pule refeições nem fique sem comer para chegar à noite e comer tudo o que deixou de comer no dia. Sempre que entrar muita energia de uma única vez, o corpo utiliza o que ele precisa e o resto ele estoca.

Como entrada, prefira palitos de legumes ao invés de canapés e patês à base de maionese ou creme de leite. Procure evitar a mesa de frios, pois geralmente contém muitos embutidos e queijos amarelos.

Inicie sua refeição pelas saladas

cruas e abuse delas, não importam quais sejam e dê preferência aos alimentos menos gordurosos. Coma o suficiente e sempre mastigue devagar.

Quantidade

de

servir

a carne,

procure por

pedaços sem gor-

duras aparentes e

que foram preparadas gre-

lhadas, assadas ou cozidas. Geralmente

na ceia de Ano Novo, o hábito é

consumir carne suína. Ao contrário

do que se pensa, a carne suína pode

ser saudável se ingerida em porções

adequadas (aproximadamente 100 g)

e provenientes de partes menos gor-

duras, como lombo e pernil. O nível

de colesterol contido na carne de

um suíno é semelhante às outras car-

nes (bovinos e aves) e está perfeita-

mente adequado às exigências do

consumidor, além disso, assim como

as outras carnes, contém nutrientes

essenciais ao nosso organismo como

proteínas e ferro. Lembre-se, não con-

suma carnes mal passadas, elas po-

dem ser veículo de transmissão de al-

gumas doenças como teniase.

Opte por farofas com frutas e vege-

tais, são deliciosas e mais saudáveis.

O arroz à grega, também muito consu-

mido nesta data, é uma excelente op-

ção de acompanhamento para a car-

ne. Modere na quantidade a ser servi-

da. É importante tam-

bém não mistu-

r a r

muito utilizados nesta época do ano. Apesar de serem alimentos com diversos benefícios, cuidado com os excessos. Não abuse de frutas cristalizadas, elas são revestidas de açúcar refinado e, por isso, são mais calóricas. Prefira as frutas secas, como damascos, ameixas e uvas passas.

Depois da ceia, chega a hora da

sobremesa. Cuidado para não per-

der o controle e sair totalmente

do planejado. Recomenda-se o

consumo de frutas da época, co-

mo pêssego, abacaxi, uvas,

ameixa, melancia, entre ou-

tras. Mas se você não conse-

guer resistir à sobremesa, pre-

ferira os doces à base de fru-

ta, com menos creme ou

chocolate. Se optar pelas

outras, não exagere, esco-

lha um tipo de sobremesa

e sirva-se uma vez. A

gelatina pode ser utili-

zada como uma al-

ternativa de sobre-

mesa e existem di-

ferentes formas

de prepará-la.

Nas festas de fi-

nal de ano, deve-

mos ficar atentos

às bebidas alcoó-

licas que geralmente

são consumidas com

maior frequência e

em excesso. Além de

contem calorias ex-

tras, quando ingeridas

em grandes quantidades,

estas bebidas comprom-

etem o funcionamento de

todo o organismo. Por isso,

alterne um ou dois copos de

água para cada copo de bebi-

da alcoólica ingerida. Evitar des-

tilados, como vodka, pode ajudar.

Isso porque esse tipo de bebida

normalmente é acrescido de ingredien-

tes que contêm açúcar. Já o vinho tinto

é considerado uma boa opção, por

ser leve e rico em antioxidantes. O

consumo de bebida juntamente com

a comida também não é recomenda-

do. Devemos lembrar que o ideal é

não consumirmos bebidas durante as

refeições, pois os líquidos ingeridos

diluem o suco gástrico presente no

estômago, o que dificulta a digestão

dos alimentos e, consequentemente,

a absorção dos nutrientes.

Com estes pequenos cuidados, o

ano pode iniciar muito melhor do

que você imagina e sem peso na con-

sciência. Aproveite muito, mas lembre-

se que o melhor mesmo é festejar

com prazer, com pique total e, para

isso não dá para descuidar da saúde.

Desejo a todos um Ano Novo iluminado e abençoado. Um forte abraço até o nosso próximo encontro

Jocelme Mastrodi Salgado é professora titular de nutrição - LAN/ESALQ/USP. Site: www.jocelmesalgado.com.br. E-mail: jocelmesalgado@usp.br



Inicie sua refeição pelas saladas cruas e abuse delas, não importam quais sejam. Dê preferência para os alimentos menos gordurosos

car-

boidratos:

não coma, por exemplo, arroz e farofa juntos, ou arroz e batata.

A lentilha é um prato muito típico desta época do ano e pode ser consumido como parte da alimentação saudável na ceia de Ano Novo. A lentilha contém quantidades apreciáveis de proteínas e fibra alimentar, também apresenta vitaminas, especialmente do complexo B como ácido fólico, minerais como magnésio, fósforo e potássio, e oligoelementos como molibdênio, manganésio, ferro, cobre. Uma concha pequena de lentilha é suficiente para apreciar o alimento e deixar a sua ceia completa e saudável.

Temperar a comida ou a salada com limão, azeite de oliva extravirgem, ervas, especiarias (alho, cebola, cheiro verde, alecrim, orégano, sálvia, gengibre, cúrcuma, etc) e pouco sal. Evite molhos à base de maionese, molho shoyu, caldos e temperos prontos. Castanhas e nozes são alimentos

