

Dezembro está aí!

E com ele surge o espírito festivo. Isto significa, muitas vezes, que a alimentação saudável e a atividade física deixam de ser prioridades, sendo substituídas por festas e encontros de natal e de fim de ano. Nesta temporada festiva podemos acabar facilmente com o consumo energético elevado para as necessidades e isso acabar por se refletir no nosso perímetro da cintura bem como no peso. Em média aumentamos 0,5 a 1kg no período natalício e este peso pode parecer particularmente difícil de perder.

Numa altura em que os encontros e as festas se replicam, tome nota destas sugestões que o ajudam a manter o controlo enquanto aproveita o espírito natalício.

1. Aposte nos alimentos sazonais

Os citrinos (tangerinas, clementinas e laranjas) são tradicionais desta altura do ano, importante fonte de vitamina C, fundamental para o sistema imunitário, em especial nesta fase. Use-os como snack entre as refeições para desabituar dos bolos e doces.

Os frutos oleaginosos pelo seu conteúdo nutricional e por permitirem um maior controlo sobre os excessos alimentares são alimentos a incluir na mesa de Natal. São excelentes fontes de potássio, magnésio, zinco, ferro, selénio e vitamina E, contudo são muito densos energeticamente, por isso uma pequena porção (1 mão cheia) é a dose mais sensata.

Os frutos desidratados, especialmente sultanas, alperces e tâmaras, também são típicos desta época. Use-os para enriquecer a sua refeição de pequeno almoço, por exemplo, cortando-os em pedaços mais pequenos e misturando-os com cereais integrais. São boas fontes de potássio, magnésio, ferro e cálcio.

2. Mantenha o equilíbrio do prato principal das refeições, mesmo nos dias de festa

Mantenha o tradicional prato da consoada, bacalhau cozido com todos;

Se cozinhar batatas assadas no forno, corte-as em pedaços maiores, pois absorvem menor quantidade de gordura;

Se optar pelo peru, pode diminuir o seu teor em gordura retirando a pele;

Inclua crucíferas (repolho, couve-flor, brócolos, espinafres, couves de Bruxelas, rúcula, agrião) nas refeições, mantendo o equilíbrio nutricional do prato e reforçando os antioxidantes;

Selecione os alimentos com maior riqueza nutricional em primeiro lugar;

Tente terminar de comer quando sentir cerca de 80% da sua saciação.

3. Aproveite as refeições intermédias

Começa o dia com um pequeno almoço saudável, junte a família e faça desta também uma refeição especial;

Use estes momentos para ingerir fruta, da época e de cores vivas, pelo seu teor de antioxidantes necessário para combater os radicais livres causados pelos excessos de gordura, açúcar e álcool.

Antes de ir para as festas faça um pequeno lanche, com cereais integrais, fruta e/ou iogurte por exemplo.

4. Beba com moderação

Não beba bebidas alcoólicas com o estômago vazio;

Se incluir bebidas alcoólicas à refeição, opte por vinho tinto pelo ser conteúdo em antioxidantes;

Opte por copos de vinho menores;

Vá bebendo água ao longo das festas, para se ir mantendo hidratado.

5. Mexa-se

Ficar sentado requer muito pouca energia, por isso, nestas épocas de excessos, é importante manter-se fisicamente ativo, através das caminhadas, ciclismo, tarefas domésticas, ginásio, dança, jardinagem, jogos ativos em família e desporto organizado e competitivo.

Aproveite um momento em família para ir passear e caminhar depois do almoço de Natal.

Feliz Natal e um Ano Novo saudável, nutritivo e desportivo!