

[Home iG](#)[Notícias](#)[Economia](#)[Esportes](#)[Gente](#)[Delas](#)[Vídeos](#)[Mais sites](#)[Bate Papo](#)[Serviços Digitais](#)

Saúde | Alimentação

oferecimento



BUSCAR

enhanced by Google

[Home](#)[Minha Saúde](#)[Bem-Estar](#)[Alimentação](#)[Ferramentas](#)[Colunistas](#)[Testes e Infográficos](#)[Saúde Bucal Colgate](#)[Escolha Saudável](#) | [Programas de Dieta](#)[Home iG](#) > [Saúde](#) > [Alimentação](#)[Todas as notícias](#)[tudo sobre o tema](#)**ESPECIAL NATAL**

Emagreça a ceia de Natal e Ano-Novo

É possível comer bem e reduzir as calorias mesmo durante as festas

iG São Paulo | 18/12/2011 07:00

[< Notícia anterior](#)[Próxima notícia >](#)

Nozes: saudáveis no Natal e no ano todo

Emagreça a ceia de Natal e Ano-Novo

[Recomendar](#)

20

Texto: [A-](#) [A+](#)

Atenção, criatividade, cuidado e dedicação são as palavras chaves para quem quer comer bem sem abrir mão da boa forma e também de sabores tradicionais da ceia. Nutricionistas indicam algumas substituições a fim de que a comemoração do Natal fique mais leve, não comprometa a silhueta do verão e nem a saúde. "É possível tornar a ceia mais magra, sem deixar de ser saborosa, apenas trocando alguns ingredientes e modificando a maneira como nos portamos à mesa. Isso pode representar uma diminuição significativa da quantidade de calorias

Puxe a alavanca e descubra uma surpresa de Natal.



Foto: Getty Images

Peru é uma boa aposta, já que sua carne é magra

ingeridas nas festas de fim de ano", diz a nutricionista Elaine de Pádua.

Siga o iG Saúde no Twitter

Os cuidados podem começar já no café da manhã do dia 24 ou do dia 30. Os especialistas reforçam o alerta que vale para todo o ano: não pule refeições. Nesses dias, tome um bom café da manhã e prefira receitas leves no almoço. "Comer menos durante o dia não funciona. As pessoas não devem ficar sem comer esperando pela ceia, que geralmente ocorre muito tarde, porque acabam exagerando na quantidade depois", reforça a nutricionista Luciana Bruno.

Nozes, castanhas e amêndoas são ótimos aperitivos. "Além de auxiliarem no controle da saciedade, são ricas em minerais e fibras", aconselha Celso Cukier, nutrólogo do Hospital São Luis. "Quatro unidades de nozes já são suficientes."

Leia mais:

[Evite o pé na jaca](#)

[Como incluir alimentos inibidores de apetite na dieta](#)

[Emagreça 5kg em um mês](#)

Carpaccio de carne, berinjela ou abobrinha, salgados assados, frutas desidratadas, oleaginosas, salada caprese, palitos de cenoura ou pepino com molho de iogurte, frios recheados de frutas, como chester com melão, por exemplo, são opções leves, pouco calóricas e muito legais para servir na chegada dos convidados.

Para evitar o exagero, comece a refeição pela salada. Cenoura em palitos, alface americana, tomate, rúcula, pepino e carpaccio de abobrinha e berinjela são sugestões nutritivas e com baixas calorias. Regados com azeite, um pouco de manjerição ou orégano e sal - em pouca quantidade - , são a combinação perfeita para o início de uma ceia saudável. E atenção: a maionese é desaconselhada. "Pode ter salmonelose, além de haver o problema da refrigeração. A comida fica exposta e não é acondicionada direito", afirma **Claudia Toshirny Itosu, nutricionista responsável do Hospital Santa Virginia**.

CARNES E AFINS

Tradição na mesa da família brasileira, o peru é uma ótima pedida, já que tem pouca gordura. Assim como ele, chester, frango e tender magro são boas opções. Quem quiser variar pode apostar em peixes como o bacalhau ou o robalo. "Se dessalgado da maneira correta, com dois dias de antecedência, o bacalhau não é problema nem mesmo para quem tem hipertensão", ressalva Claudia.

A carne de porco, no entanto, deve ser evitada devido a seu alto teor de gordura. "Entre todas as opções de carnes existentes para as comemorações de fim de ano, de preferência para as assadas e grelhadas. Se possível, retire a pele, pois ela é rica em gorduras e calorias", aconselha o cardiologista e nutrólogo Daniel Magnoni, do Hospital do Coração (Hcor).

IG SHOPPING



ASSINE SKY
Presente para toda a família

R\$ 49,90/mês

COMPRAR



OFERTAS



NETSHOES
Adidas Shikoba c/
Frete Grátis
10x R\$ 19,99



DELL
Inspiron 14 com
HD 320GB e HDMI
10x R\$119,90



GROUPON
Câmera Digital, As
melhores marcas.
Até 70% OFF



ASSINE SKY
O melhor Natal é
com SKY em casa!
R\$ 49,90/mês



PENSEBARATO
Tablet 3G WIFI
Promoção A partir
De R\$99,90



CHEVROLET
0km Ótimo negócio
Não Perca!



ASSINE ABRIL
Assine a NOVA
por 1 ano e Ganhe
+ 6 meses!



PEUGEOT
Peugeot 207 a
partir de R\$ 31.730
Veja aqui !



VAI DE VISA
Quer levar
R\$120mil? Clique,
Cadastre-se!

O cardiologista também não aconselha pratos com molhos e cremes. "Podem estar contaminados devido à exposição em temperatura ambiente, causando distúrbios intestinais", diz.

Saiba mais:

Natal sem peru

Conserte desastres culinários e salve a ceia de Natal

Fim de ano sem estresse

Para deixar a farofa leve, prefira azeite na hora do preparo em vez da manteiga ou margarina. "Misture legumes picados como pimentão, azeitonas, cenoura, cebola e salsinha no lugar de lingüiça e bacon", indica Elaine de Pádua.

Na hora de fazer o prato, vale a máxima menos é mais. "Prefira comer uma porção pequena de cada alimento. Uma colher terá o mesmo sabor do restante da travessa, por isso saboreie bem cada garfada", diz Larissa Cohen, nutricionista do Espaço Stella Torreão, no Rio de Janeiro.

Se os pratos estiverem irresistíveis e você sentir vontade de repetir, siga o conselho da nutricionista Elaine de Pádua: "Circule bastante, converse com as pessoas e relaxe. Assim a mesa deixa de ser seu foco principal", diz.

SOBREMESAS

Talvez o mais difícil de toda a celebração seja resistir às tentações na hora da sobremesa. Doces caprichados, com chocolate, leite condensado ou sorvete costumam preencher a mesa. A dica nesse momento é apenas uma: moderação. Não dá para deixar de comer aquele doce especial que sua avó faz somente no Natal, mas controle-se para pegar apenas uma fatia pequena.

Se sua força de vontade estiver potente, opte pelas frutas frescas ou secas, principalmente o abacaxi, que é digestivo. "Entre as opções de frutas natalinas prefira melão, melancia, uva, kiwi, morango, pois são menos calóricas", aconselha Daniel Magnoni.

AFTER PARTY

Para evitar a famosa sensação de peso no estômago pós-ceia, coma uma fruta cítrica ou aposte em um chá verde, de capim limão ou erva cidreira, que têm propriedades digestivas.

Em vez do arroz tradicional, os nutricionistas indicam a versão integral ou ainda o sete grãos. "Essas variações têm grande valor nutritivo e pouco calórico", completa Magnoni. A dica do nutrólogo Celso Cukier, do hospital São Luis, é incluir legumes entre os acompanhamentos e reforçar o prato.

< ● ○ ○ >
Compare preços Ok

