



Nutri **ADVISOR**

Consulta Mensal

COMO PARTE INTEGRANTE DO ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL BE-FIT FAREMOS SEMPRE CHEGAR AOS NOSSOS SÓCIOS UM ACOMPANHAMENTO MENSAL REPLETO DE DICAS DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, ESTUDOS CIENTÍFICOS, RECEITAS E SUGESTÕES PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL.

ESPERAMOS QUE SEJA DO SEU INTERESSE!

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119N





NUTRIADVISOR



NATAL SAUDÁVEL

8 dicas para manter o equilíbrio

ALIMENTAÇÃO NO INVERNO

Cuidados e dicas

RECEITA

Bebida Dourada

EDIÇÃO

dezembro de 2021

Natal saudável

8 dicas para manter o equilíbrio



O segredo é saber conviver à mesa com equilíbrio!



Margarida Projecto
Nutricionista

O Natal é um período festivo e que envolve muitas vezes jantares e almoços de convívio onde geralmente a **oferta é sempre superior à necessidade** e o resultado final costuma ser uma maior ingestão de alimentos e bebidas, **ultrapassando as nossas necessidades calóricas**.

Nos dias 24 e 25 não é suposto haver preocupações em torno da alimentação, devemos **aproveitar o momento especial** moderando as quantidades, sem preocupações, nem restrições. Até dia 23 e a partir de dia 26 a rotina habitual deve manter-se.

O segredo é saber conviver à mesa com equilíbrio! Aqui ficam algumas dicas a ter em conta nos convívios deste mês.



Imagem Ilustrativa.



- Alguns cuidados a ter:

1. Escolher entradas mais saudáveis e menos calóricas, como queijo fresco magro, azeitonas, marisco (não frito), salada de polvo/ovas por exemplo;
2. Durante o dia fazer todas as refeições normalmente, inclusive os lanches, para não chegar à hora da ceia ou almoço de natal com fome para comer a mesa toda!
3. Evitar petiscar enquanto se prepara os alimentos, para não perder a noção da quantidade ingerida;
4. Iniciar a refeição com sopa é uma estratégia boa a manter nestes dias também, assim como garantir que no prato principal existem vegetais, como legumes ou saladas;
5. Mastigar bem e lentamente os alimentos durante as refeições, para permitir reconhecer a sensação de saciedade, sem necessidade de repetir ou exagerar na quantidade ingerida;
6. Beber muita água ao longo do dia e ter consciência que as bebidas contam para a equação e podem ser bastante calóricas, podendo aumentar o valor calórico da refeição em 100-300 kcal, dependendo se são refrigerantes ou bebidas alcoólicas, por isso optar por água simples, gaseificada ou aromatizada será uma opção a ponderar;
7. No caso das sobremesas optar por dividir com alguém ou por opções menos calóricas como sobremesas à base de fruta, claras ou sorvetes.
8. Para além da importância de manter a prática de exercício físico ao longo do mês, depois das grandes refeições optar por levantar-se da mesa e se possível incentivar a família e/ou amigos a mexer e fazer algum tipo de atividade física, como uma caminhada por exemplo.



Alimentação no inverno

Cuidados e dicas



manter uma rotina saudável sem que se perca o conforto tão desejado e o controlo do peso.

Apesar de não ser regra, há uma tendência para o **aumento de peso no inverno**. Com o frio procuramos **comidas mais quentes** e que tragam **conforto**. As saladas tendem a ficar de lado e apetecem pratos mais compostos e normalmente mais calóricos. Para além disso, o frio costuma ser um obstáculo para a motivação para o treino.

Na verdade, se houver alguns cuidados podemos manter uma rotina saudável sem que se perca o conforto tão desejado e o controlo do peso.



Imagem Ilustrativa.

Para não descurar dos vegetais, opte por **sopas e caldos de legumes quentes** no início das refeições e em vez de saladas/legumes crus recorra aos **legumes confecionados** ou até incluídos em pratos de forno, como empadão, suflé ou lasanha.

O consumo de **produtos integrais** aumenta a sensação de **saciedade**, por causa das fibras, para além de ajudar no funcionamento intestinal.

Devemos optar por consumir frutas e legumes da época, pois são mais saborosos e nutritivos, dando especial atenção aos ricos em vitamina C e outros anti-oxidantes pelo seu papel protetor contra as gripes e constipações típicas desta época.

- frutas cítricas, kiwi e frutos vermelhos;
- oleaginosas, como as nozes e as amêndoas;
- vegetais verde escuro, como os espinafres, brócolos e couves;
- cebola e alho;
- cúrcuma/açafrão e gengibre

Nesta altura de frio a tendência é reduzir o consumo de água, mas é igualmente muito importante não desprezar a **importância da hidratação**. Para além da água, os **chás e infusões bem quentes** ajudam a hidratar e a aquecer.

Mesmo nos lanches e pequenos almoços, para evitar bebidas mais comerciais **muito açucaradas**, como **chocolates quentes** e **cappuccinos**, faça versões caseiras com cacau e pasta de frutos secos ou o “golden milk” em que faz uso da cúrcuma, que apresenta excelentes propriedades anti-inflamatórias e anti-oxidantes. Deixamos a receita em baixo para experimentar.



Imagem Ilustrativa.

Receita: Bebida dourada | Golden Milk

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de curcuma moída
- 1 pitada q.b de pimenta preta moída
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de canela
- 200 ml de leite magro ou bebida vegetal (p.ex de côco)
- 1 colher de chá de mel (opcional)



Sugestão de apresentação.

Preparação:

Numa pequena panela misturar a curcuma, o gengibre, a canela, a pimenta e o mel. De seguida adicionar a bebida escolhida e colocar a panela em lume médio, deixando a mistura aquecer até à temperatura desejada. Para o caso querer uma mistura mais cremosa e com espuma, colocar num liquidificador/processador de alimentos e bater. Desfrutar da bebida ainda quente.

NUTRICIONISTA MARGARIDA PROJECTO
Céd. N.º 3119 N

