

## **Cuidados nutricionais durante as festas de fim de ano**

*por Cinthia Roman Monteiro, nutricionista e professora do Centro Universitário São Camilo - SP*

Como em todas as festas, a comida está sempre presente nas comemorações. Além de ter importância fisiológica para nosso organismo, fornecendo nutrientes necessários para a sobrevivência, é também um comportamento cultural.

Nas festas de fim de ano é muito comum nos depararmos com mesas recheadas de preparações. Mas por qual delas optar? Sabemos que as escolhas alimentares são influenciadas por hábitos alimentares, mas é importante manter alguns cuidados na hora da escolha.

Eis algumas orientações que podem ser levadas em consideração:

- Cuidado com os antepastos e entradas. Prefira as sementes oleaginosas (amêndoas, nozes, pistache) misturadas com frutas secas (uvas passas, damasco seco);
- Dê preferência às carnes brancas mais magras, como aves e peixes;
- Cuidado com os alimentos ricos em carboidratos, tais como: arroz, farofa e salada de maionese. Escolha um deles apenas, ou coloque pouca quantidade de cada um – se quiser comer mais de um tipo;
- Antes de tudo, não esqueça de fazer um prato de salada com folhas verdes e legumes. Assim a fome vai diminuindo.
- Antes de “atacar” os doces, sempre coma uma fruta e faça a opção por um tipo de sobremesa;
- Atenção ao consumo de bebidas alcoólicas. Vá alternando os copos com água;
- O importante é entender que se ultrapassar os limites durante as festas, não vai compensar fazer jejum ou dietas “da moda”. Continue seguindo sua rotina de alimentação e os cuidados necessários dentro do que consideramos uma alimentação saudável.

**Mais informações para a imprensa:**



**Fatima Capucci – (11) 99242-7909**

[fatima.capucci@activacomunicacao.com.br](mailto:fatima.capucci@activacomunicacao.com.br)

**Barbara Câmara – (11) 97631-4790**  
[bcamara@ativacomunicacao.com.br](mailto:bcamara@ativacomunicacao.com.br)

**Christiane Nociti – (11) 98248-9151**  
[cnociti@ativacomunicacao.com.br](mailto:cnociti@ativacomunicacao.com.br)