

Celebre o Natal de forma saudável!

As festas de fim de ano são um perigo para a alimentação saudável. Geralmente, é nesta época do ano em que as pessoas cometem exageros à mesa. Neste natal, que tal fazer diferente e apostar numa ceia mais saudável?

Baseada nos costumes de alimentação dos europeus e dos norte-americanos, a ceia de natal que se tornou tradicional para as famílias brasileiras apresentam em sua composição alimentos de alto teor calórico e de difícil digestão.

Para um cardápio mais leve e saudável, veja abaixo algumas dicas:



1- Nozes, castanhas, avelãs e amêndoas são aperitivos naturais que estão sempre presentes nas mesas de natal. Eles têm propriedades que regulam os níveis de colesterol, além de selênio e antioxidantes. As frutas secas também são aperitivos muito saudáveis: ricas em vitaminas, antioxidantes e outras propriedades responsáveis por melhorar o humor e diminuir a ansiedade. Porém, lembre-se sempre de comer com moderação.

2- Escolha apenas um tipo de carboidrato para compor o seu prato: geralmente, as opções mais saudáveis são as coloridas. Por isso, faça um arroz especial, utilizando as castanhas e as frutas secas ou até mesmo uma farofa com legumes.

3- O peru é a carne mais saudável para a sua ceia. Por ser mais magro, ele é mais indicado do que o cheddar, o tender ou o pernil, mas todas estas opções têm alto teor de nutrientes, como o ferro e as vitaminas do complexo B. Para reduzir o colesterol da carne, evite consumir a pele.

4- Se você tem o hábito de beber nas festas de fim de ano, prefira os vinhos. Limite sua ingestão a duas taças e alterne sempre com água.

Alimente-se bem nesse Natal e comece o ano novo com a saúde em dia!

Corretora: Mercer Marsh Benefícios™