

# Alimentação no Natal Cuidado com excessos

GIORGIA LAY-ANG

MUNDOEDUCACAO.UOL.COM.BR

Publicado por Georgia Lay-Ang

**A**limentar-se saudavelmente é importante em todas as fases da vida, principalmente porque é a partir dos alimentos que obtemos os nutrientes necessários para sobrevivência. Carboidratos, lipídeos, vitaminas, proteínas. Precisamos destes componentes para obter energia e armazenar aquelas não utilizadas no momento para serem utilizadas quando for necessário.

Acontece que, muitas vezes, nas comemorações natalinas há um excesso na ingestão de todo tipo de alimento. Comida saborosa, muitas vezes tempero de avó e toque especial de família reunida. Tudo muito propício, mas cuidado com os excessos que além de fazer com que após a refeição o corpo te informe o mal que foi gerado



## Frutas, uma ótima opção para as comemorações

pode ser também fonte de reserva energética não bem vinda ao organismo.

Como exemplo do excesso de carnes ingeridas neste período é que gorduras sempre estão presentes, o que pode provocar a hipertensão, o acúmulo de gordu-

ras nos vasos sanguíneos e inclusive câncer.

Por isso, frutas e verduras devem sempre fazer parte da ceia de Natal e de outras comemorações de fim de ano. As frutas contêm fibras, vitaminas e outros componentes que além de manter

as pessoas saudáveis, auxiliam no processo digestório. Combatem o estresse, auxiliam nos cuidados com a beleza, combatem bactérias e reduzem a absorção de gorduras, são antioxidantes e evitam diversas doenças.

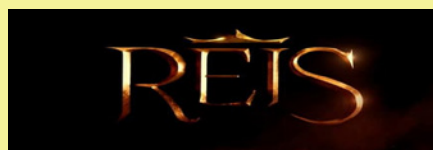
## NOVELAS



Alex não aceita se divorciar e pede a Vitória que salvem o casamento, mas ela se recusa a esquecer o que aconteceu. Lino diz a Inocência que não quer mais saber dela. Paulo conta a Alex que Régis reapareceu. Adam procura Cristina e conta que ela vai estrelar a campanha de cosméticos. Alex diz ao amigo, Paulo, que não pretende voltar a ver Inocência.



Creusa comenta com Dina sua surpresa pelo fim da relação de Brisa e Ari. Rudá diz a Leonor que não quer voltar para Portugal. Brisa afirma a Ari que ele acabou para ela. Chiara se interessa em saber se Brisa é bonita e pergunta para Dina. Dina avisa a Chiara que Tonho deu o brinco da youtuber para Brisa.



Jéter ampara Zeruia, que pede uma nova chance a ele. Ao receber notícias sobre o posicionamento de Nabal, Davi é tomado por um ódio. Abigail intervém pelo vilão. Davi volta a discutir com Ainoã. Abigail fica atônita ao ver o estado de Nabal.



Fortunato vai até a gravadora e pergunta para Geraldo qual a ligação dele com o pai de Priscila. O homem inventa que não possui contato com o pai dele. Frederico vai até a confecção do vilarejo e conhece Clara. Omar lê para a escola toda uma carta escrita por Mateus em que diz o quanto gosta da professora.