

Nutricionista dá dicas de como aproveitar a ceia natalina de forma saudável

KARINE BECK-NUTRICIONISTA

Para muitos, o Natal é a melhor época do ano, seja pela troca de presentes, decorar a casa, devoção religiosa, reencontrar familiares, ser um presságio do fim do ano ou devido à ceia. A data é marcada por uma das mais importantes e maiores confraternizações e um dos feriados mais queridos, uma vez que ocorre dias antes do Ano Novo.

Nesse período, é comum que as pessoas terminem exagerando na ingestão de alimentos e deixando um pouco de lado a sua própria saúde. Além disso, as pessoas acham que irão engordar durante a ceia devido ao consumo, principalmente aquelas que estão sob alguma dieta restritiva.

A nutricionista Karine Beck afirma que é possível aproveitar a ceia sem abusar do consumo. Ela sugere a criação de um planejamento alimentar, que é uma organiza-



Além de alimentos com maior quantidade de gorduras, deve-se também comer oleaginosas

ção e seleção de alimentos para uma rotina alimentar que possa gerar disciplina. A especialista recomenda manter o planejamento alimentar no dia da ceia natalina.

"Não chegar neste momento com fome é o mais importante para você não abusar dos alimentos, porque quando o indivíduo está com muita fome, ele não seleciona o alimento", explica a nutricionista.

Por isso, um dos maus hábitos que devem ser evitados é ficar muito tempo em jejum, sobretudo com a justificativa

de que mais tarde irá comer. No entanto, independente de ser época natalina, esse tipo de comportamento não deve virar hábito. O ideal é que o próprio indivíduo perceba quando está com fome e faça pequenas refeições durante o dia.

"Os alimentos da ceia que devem ser preferidos pelas pessoas para que não haja nenhum tipo de abuso ou de comprometimento da saúde devem ser os alimentos fontes de proteína. A gente pode pensar no peru, frango, cheddar.

Também nas oleaginosas, como nozes, amêndoas, castanhas", conta Karine.

A docente também enfatiza a importância das frutas, saladas e vegetais. É também preciso dar prioridade a alimentos in natura e minimamente processados.

"O mais importante no momento de pensar na composição da ceia é ter todos esses alimentos. Não vou comer só alimentos que têm maior quantidade de gordura ou só alimentos que têm menor quantidade de gordura. Eu posso fazer uma combinação, para que junte todos eles e possa ter um equilíbrio alimentar", a nutricionista afirma.

Após a época natalina, deve-se voltar à rotina. Praticar atividades físicas é essencial, além de beber água regularmente e programar as refeições diárias de forma equilibrada.

NOVELAS



Marcos posiciona Vitória sobre a trágica situação financeira da Maison, mas ela diz que não tem o menor interesse em reassumir a direção da empresa. Desesperada com o desaparecimento da filha, Cristina abraça João Pedro. Marion vai com o bebê para o apartamento de Gustavo Palhares, que fica chocado com a situação e avisa os pais de Marion imediatamente. A polícia entra no caso para tentar encontrar a criança. Adam diz ao investigador que Marion sequestrou a criança. Darío comunica a todos que Eliana decidiu iniciar o tratamento.

Padre Angelo, desolado com o sofrimento da filha e o sequestro da neta, tenta confortar Cristina. Lucélia e Erasmo chegam ao apartamento do ator e ficam perplexos diante da loucura que a filha acaba de cometer.



Cidália diz a Guerra que Dante e Sara não fizeram nenhuma ligação entre Chiara e o filho que Débora esperava. Oto agradece a Stenio por ter contratado seus serviços. Stenio avisa a Moretti que espera que ele dê boas referências de Oto ao Juiz, para o bem do próprio cliente.

Oto segue as instruções dadas por Stenio para contar a história da prisão de Brisa. Ari fica irritado ao ver um vídeo de Tonho postado por Brisa. Juliana e Flora avisam para Brisa que o Juiz garantiu que irá liberar a visita assistida. Theo não gosta da decisão dos pais de estipularem horários para o filho usar o computador. Ari chega com a polícia à casa de Brisa, perguntando por Tonho.



Clarice tem uma ideia para conseguir despistar o esquema de segurança de Ítalo e combina com Luana. Martha enfrenta Danilo. Moa e Pat se preparam para uma ação perigosa. Gustavo revela o conteúdo de seu depoimento, e Duarte se emociona. Pat decide pedir para Alfredo fazer um exame de DNA, antes de falar com Moa sobre Sossô. Clarice, vestida como Anita, vai com Luana ao bar onde haverá o encontro com Armandinho.

Dalva tenta convencer Anita a sair com ela. Luana pega as chaves do apartamento de Jonathan na bolsa de Armandinho e entrega para Clarice. Pat e Rico percebem uma mudança no comportamento de Moa.



Omar pede a seu pai que sacrifique seu Dourado, já que sempre que olha para ele lembra do suposto incidente. Isabela é atendida no hospital. O médico prescreve uns remédios para a garota e diz logo ela ficará bem. Mateus pede emprego na sapataria de Giuseppe, enquanto Dóris pede para sua mãe ajudá-la a fazer vestidos de boneca para vender. Na sala de espera do hospital, Laura vê Isabela. A menina foge do local e Laura pensa que fica confusa.