

## 25/12/2017 11:24 - Nutricionista alerta para cuidados com alimentação nas festas de fim de ano



Família reunida e muita comida, essa é a combinação típica das festas de fim de ano, mas por trás das mesas fartas a nutricionista da Policlínica Oswaldo Cruz (POC), Andrea Cavalcante Lima, alerta para os perigos das escolhas erradas e exageros. Frango recheado, salpicão, arroz de forno, saladas, chester, farofa, doces, são muitas as opções e tentações que se consumidas de forma inadequadas podem provocar danos à saúde.

Para ela, aqueles que costumam exagerar o ano todo estão mais propícios a também extrapolar nas refeições de fim de ano. Uma rotina de má alimentação que custa muito caro a saúde. Reflexo disso são os casos que chegam até a Policlínica Oswaldo Cruz. “Na Oswaldo Cruz nós atendemos obesos de todo o Estado, a maioria nível 3, a obesidade mórbida. Eles chegam até essa situação com o

excesso de alimentação e também pela escolha de alimentos ricos em açúcar e gordura”, afirma a nutricionista.

Além da obesidade, segundo a nutricionista, essa má alimentação também leva a diabetes, doenças ortopédicas e emocionais como a depressão. Para os rondonienses que querem acertar na ceia de Natal e nas delícias do Réveillon e começar 2018 sem culpa, a nutricionista dá dicas de como fazer escolhas saudáveis. “Não tem milagre. A questão é comer nos horários certos, desembalar menos e descascar mais, mastigar bastante e praticar exercícios físicos”, afirma.

Também é preciso ter cuidados antes, durante e após as refeições de fim de ano quando a compra de grande quantidade de alimentos é comum. “Uma das dicas é sempre observar a data de validade dos produtos, observar se as aves estão bem congeladas porque caso contrário pode haver contaminação por bactérias nocivas ao corpo, o peixe tem que está com as guelras vermelhas e os olhos não podem estar afundando demais”, conta.

Com tantos produtos também é importante guardar tudo adequadamente. “Se sobrou muita comida, separe uma pequena quantidade em pote conforme a necessidade para a próxima refeição e os demais congele sempre com a identificação da data de armazenamento. Se restou muitas frutas você pode bater no liquidificador e guardar em forma de polpa. Potes de vidros são as melhores opções para guardar os alimentos”, orienta.

A nutricionista orienta ainda o consumo de frutas vermelhas nesta época do ano como morango e melancia por serem ricas em oxidante que combate radicais livres e o câncer e ainda ajudam na formação muscular. “Mas também é importante considerar o que cabe no seu bolso e o que é do seu gosto. Um abacaxi, por exemplo, pode ser recheado com outras frutas e virar enfeite na mesa. Deixe sua mesa saudável e bonita”, considera.

Outra opção saudável para a ceia é incluir oleaginosas como castanhas e nozes que contêm óleo de boa qualidade que ajuda a aumentar o HDL (Colesterol bom), na formação de hormônios, traz benefícios para os neurotransmissores, além de melhorar a saúde intestinal e serem ricas em minerais. “São alimentos completos nutricionalmente porque tem carboidratos, fibra, gordura e proteína”, avalia.

Um truque para não querer sair comendo de tudo na ceia de Natal é não ir com fome, mas distribuir bem as refeições ao longo do dia. Na mesa, selecione o que você mais quer comer, não precisa provar de tudo. Escolhido, deguste bem cada alimento. “A gente tem que comer com equilíbrio, educação e gentileza. É Natal, é Ano Novo coma o que você gosta e o que você sabe que pode comer em quantidade equilibrada e seja feliz”, afirma a nutricionista.

**Fonte:** Vanessa Moura. Foto: Daiane Mendonça