

ULSNE CONSIGO

Alimentação saudável em épocas festivas

As épocas festivas são habitualmente sinónimo de excessos alimentares. Até porque as tentações à mesa são muitas, desde fritos, doces e outros alimentos calóricos. É possível contrariar a tendência e consumir alimentos saudáveis nesta época do ano? A ULS Nordeste dá-lhe a resposta...

Rabanadas, bolos de bacalhau, sonhos, filhós, bolo-rei, são algumas das muitas iguarias tipicamente servidas na quadra natalícia. Mas, tendo em conta “o mal que fazem”, serão os doces e os salgados alimentos proibidos nesta época festiva? Teresa Gomes e Daniela Santos, ambas nutricionistas na Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste, são unânimes na resposta: não, porque o problema está nas quantidades consumidas em excesso. Ou seja, a regra não é proibir, é moderar.

“Comer também é uma questão social e é natural que nos dias de Consoada e de Natal se cometam alguns excessos. O que nos preocupa é o prolongamento desses abusos, tendo em conta que a sociedade alarga cada vez mais a época de festividades, que tem início com os jantares de Natal e se prolonga até aos Reis”, constata Daniela Santos.

A nutricionista Teresa Gomes reforça que “os excessos alimentares pontuais são aceitáveis” e lembra que, de um modo geral, os pratos tradicionais desta quadra festiva são saudáveis. “Os legumes, como a couve, os grelos, as nabiças, os frutos secos e a própria fruta da época, são saudáveis. O problema, diz, está nos fritos e nos doces, que têm excesso de gordura e de açúcar”. No entanto, acrescenta Teresa Gomes, há sempre alternativas para reduzir as calorias desses ali-

mentos. Por isso, frisa a nutricionista, “não impomos uma dieta no dia de Natal”.

Reduzir as quantidades

Reduzir as quantidades dos alimentos consumidos é uma das recomendações das nutricionistas da ULS Nordeste para esta quadra. “O grande problema é aquilo que se compra em excesso, aquilo que se confeciona em excesso e depois o que se faz com as sobras e o tempo que se anda a comer estas sobremesas e os pratos típicos de Natal”, alerta Teresa Gomes.

A forma de confecionar os alimentos é outra dica fundamental para fazer refeições mais saudáveis nesta época. No caso dos fritos, Daniela Santos aconselha a utilização de azeite ou óleo de amendoim para a fritura. Além disso, lembra que quanto maior for a porção de alimento frito menor será a absorção de gordura por parte do mesmo. Deve ainda usar papel absorvente e trocá-lo várias vezes, para absorver a gordura em excesso quando retira os alimentos da gordura.

A nutricionista sublinha ainda que, em alternativa à fritura, alguns alimentos, como os bolos de bacalhau ou as rabanadas, podem ser confecionados no forno.

No caso das sobremesas, os laticínios gordos podem ser substituídos pelos magros, as natas por

iogurte natural e o açúcar reduzido para um terço ou para metade. Quem comer fora de casa também pode optar por alimentos mais saudáveis: uma sopa de legumes ou uma salada como entrada (evitar os patés, que têm todos uma grande quantidade de gordura), e no prato principal optar pela couve que acompanha o tradicional bacalhau e o polvo, temperando com pouco azeite. A bebida de eleição deve ser a água e como sobremesa deve ser preferida a fruta.

Substituir o sal por especiarias

As quantidades de sal são outro dos excessos cometidos nesta época. O recomendado é 5 gramas de sal por dia, ou seja, no total de todas as refeições. “Preferir, por exemplo, os frutos secos ao natural, e na confeção de alimentos reduzir o sal e optar por temperar os alimentos com especiarias”, são dois conselhos deixados por Daniela Santos.

Tendo em conta os excessos alimentares propícios das épocas festivas, as nutricionistas da ULS Nordeste aconselham também, nesta época, o aumento do consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como é o caso da fruta fresca e dos hortícolas. “Nesta altura preocupamo-nos com os antioxidantes, porque os fritos e



os assados no forno têm um efeito oxidante e, portanto, vão promover o envelhecimento celular. Os antioxidantes vão contrariar isso”, explica Teresa Gomes.

Cuidados que devem ser acompanhados com o exercício físico regular, o qual deve ser mantido nesta época do ano. “Manter as caminhadas, mantermo-nos ativos. Uma boa solução, depois de terminadas as festas, é ir passear com a família. É uma forma de conviver e também de gastar as calorias”, sugere Teresa Gomes.

Prevenir doenças

Estas são recomendações fundamentais para prevenir patologias associadas a excessos alimentares quando cometidos ao longo do tempo, nomeadamente a obesidade, a diabetes e a insuficiência

renal (que é uma das consequências graves da diabetes).

“O nosso organismo não necessita de uma grande quantidade de gorduras para se manter saudável, mas a gordura confere sabor aos alimentos e, portanto, comemos uma porção maior. E temos que ter a noção de que tudo o que tem gordura é sempre muito calórico”, realça Teresa Gomes, acrescentando que também o açúcar em excesso é prejudicial para a saúde. “Como o nosso organismo precisa de pouco açúcar, vai transformar o excesso em gordura e vai contribuir para o aumento de peso”, salienta a nutricionista.

Por isso, a prevenção é mesmo o melhor remédio para evitar estas doenças, sendo que o seu tratamento necessita de ser acompanhado por uma alimentação saudável.

Conselhos alimentares

- Fazer cinco a seis refeições por dia
- Comer durante a primeira hora em que se levanta
- Não estar mais de três horas e meia sem comer e fazer intervalos de duas horas entre refeições
- Ingerir três a cinco peças de fruta por dia
- Iniciar o almoço e o jantar com uma sopa de legumes
- Alternar refeições de carne e de peixe, preferir as carnes magras, e retirar sempre as peles e as gorduras a estes alimentos
- A bebida preferida deve ser a água
- De sobremesa optar pela fruta

