



Natal
é Semear
Felicidade



Natal
é Diversidade

Sabedoria alimentar para um Natal mais saudável

Sopa – Inicie as suas refeições com uma sopa de legumes. A sopa promove a saciedade por um período longo, hidrata, é fonte de vitaminas, fibras, minerais e antioxidantes e fornece poucas calorias.

Acompanhamentos – inclua às refeições legumes e vegetais em quantidades generosas - couves, pimpinelas, abobrinhas, cenouras, grelos etc.

Beneficie de preparados culinários simples – sem refogar ou fritar os alimentos existem várias formas de saudáveis preparar os alimentos - estufados, grelhados, cozidos ou a vapor.

Enfeite a mesa com jarros de água – A presença da água à mesa estimula o seu consumo, promove uma boa hidratação, melhora a diurese, regula a tensão arterial, aumenta a saciedade e acima de tudo evita o consumo excessivo de bebidas açucaradas e/ou alcoólicas de maior valor calórico.

Disponha pão fresco de qualidade pela mesa – Diferentes variedades de pão, de mistura ou integral. O pão tem menos calorias, gordura e sal do que os salgados e outros aperitivos, além de ser de excelente digestibilidade e uma boa fonte de vitaminas.

Opte por arroz – Arroz simples, arroz malandro com hortaliças ou feijão é uma opção de acompanhamento nutricionalmente equilibrado. O arroz é o cereal mais versátil e combina bem com todos os vegetais que possa imaginar.

Reabilite os frutos secos – figos, ameixas, passas, alperces secos podem ser alternativas aos aperitivos doces e bolos.

Invista numa grande e colorida salada de frutas para a sobremesa – tem muitas vitaminas, minerais e nutrientes e menos calorias.

Atividade física – uma caminhada em família, uma hora a mais no ginásio num dia menos apressado, o seu corpo agradece.