



INSTITUTO FEDERAL
Rio de Janeiro

Pró-Reitoria de Extensão - Proex
Diretoria de Assistência Estudantil - Dirae
Coordenação da Rede de Assistência Estudantil - Coraes
Informativo de Dezembro - 2022

Festas de Fim de Ano





Vamos comemorar as festas de fim de ano com equilíbrio?

Chegou a época mais aguardada do ano para muitos, em que há várias comemorações, festas, eventos... Pensando nisso, falaremos neste informativo sobre algumas opções alimentares para quem quer comemorar, mas sem abrir mão da saúde!

Para começar, a palavra-chave é **equilíbrio**. **Você não precisa deixar de comer para manter uma alimentação mais saudável; o ideal é saber equilibrar.** Atenção a estas dicas!

Geralmente, a ceia tradicional começa com entradas variadas. Nesse caso, evite:

- queijos amarelos;
- alimentos embutidos (salame, salsicha, *bacon*, mortadela e peito de peru);
- salgadinhos fritos.



Invista nas saladas

A salada é uma ótima opção para comer antes do prato principal. Escolha diferentes folhas e complementos (como tomate, castanhas, grão-de-bico e lentilha), que são muito saborosos e nutritivos. **Tenha cuidado com molhos à base de creme de leite, maionese ou queijo, que são mais calóricos.**

Utilize folhas e frutas nas saladas. Essa é outra opção saudável e muito saborosa. Além de substituir alimentos mais calóricos, as folhas e frutas são ricas em muitas vitaminas e minerais. Ótimas opções de frutas para saladas são: maçã, morango, damasco, manga, *kiwi* e uva.

Opte por proteínas magras

Na hora do prato principal, prefira proteínas magras (isto é, que concentram menos gordura). As aves (peru e choster ou frango sem pele) e os peixes (bacalhau) consistem em boas opções. E você não precisa ter medo dos carboidratos, mas é bom combiná-los sempre com legumes e verduras. Que tal esta opção de receita saudável e de baixo custo?



Frango Natalino

Ingredientes

- 4 dentes de alho;
- 1 cebola;
- suco de laranja;
- 1 frango inteiro;
- sal, pimenta-do-reino e alecrim seco (a gosto);
- óleo (para untar);
- gomos (de laranja e alecrim para decorar).

Modo de fazer

No liquidificador, bata o alho, a cebola, o suco de laranja, o sal, a pimenta e o alecrim; espalhe a mistura por dentro e por fora do frango. Coloque o frango em uma assadeira untada, cubra-o com papel-alumínio e, em forno pré-aquecido, asse-o a 180° por 30 minutos ou até dourar. Retire o frango do forno, transfira-o para uma travessa e decore-o com gomos de laranja e alecrim. Sirva-o em seguida.

Reduza a quantidade de açúcar nas sobremesas

Em relação às sobremesas, o principal problema está na concentração elevada de açúcar. A ingestão desenfreada dessa substância está relacionada a condições como **resistência à insulina, sobrepeso e, conseqüentemente, diabetes tipo 2**. Sendo assim, para evitar exageros, começar essa etapa da refeição pelas frutas, que são ricas em fibras e ajudarão a controlar a vontade do doce depois. **Essa época do ano é muito rica em diversos tipos de frutas. Além de comê-las *in natura*, você pode fazer uma deliciosa salada de frutas.** Além disso, ao preparar alguma sobremesa, coloque menos açúcar na receita.

Substitua refrigerantes por sucos naturais

O refrigerante é considerado um dos maiores vilões para o nosso organismo – **mesmo as versões *diet*, pois contêm aditivos químicos**. Por isso, opte por sucos naturais, como de laranja, abacaxi e maracujá, nas festas de fim de ano. Além de serem ricos em vitaminas e minerais, são saborosos e vão manter o corpo hidratado.

Dê preferência a alimentos diuréticos e com bastante fibra, como:

- abacaxi;
- pepino;
- berinjela;
- couve;
- melancia;
- melão;
- uva;
- água de coco.



Vamos de ponche de frutas? Confira esta receita adaptada!



PONCHE DE FRUTAS

Ingredientes

- 1/2 abacaxi;
- 1 laranja;
- 2 maçãs (com casca);
- 1 manga;
- 1 cacho grande de uvas sem sementes;
- 200 ml de suco de laranja;
- 200 ml de água de coco;
- gelo a gosto.

Modo de preparo:

Lave e pique as frutas; adicione o suco de laranja, a água de coco e o gelo. Você pode colocar as frutas que preferir, fazer várias combinações!

Beba bastante água!

É fundamental manter seu corpo hidratado o ano inteiro, para o bom funcionamento do seu organismo. Por isso, não se esqueça de beber bastante água.



**A equipe Dirae/Coraes
deseja a você boas festas!**

REFERÊNCIAS

AMERICANCOR HOSPITAL. **Alimentação saudável nas festas de fim de ano.** Disponível em: <https://americancorhospital.com.br/alimentacao-saudavel-fim-ano/>. Acesso em: nov. 2022.

ATALLA, M. **10 dicas para aproveitar o final de ano sem excessos:** é possível comer bem e manter o foco para conseguir ter uma alimentação equilibrada e aproveitar ao máximo esses momentos sem engordar. Disponível em: <https://marcioatalla.com.br/nutricao/10-dicas-de-como-aproveitar-as-confraternizacoes-de-final-de-ano-sem-excessos/>. Acesso em: nov. 2022.

NUTRIVIDADE. **Árvores de Natal criativas, saudáveis e deliciosas.** Disponível em: <http://www.nutrividade.com/2014/12/arvores-de-natal-criativas-saudaveis-e.html>. Acesso em: nov. 2022.

POLICONSULTAS. **Como ter uma alimentação saudável nas festas de fim de ano?** 2021. Disponível em: <https://policonsultas.com.br/como-ter-uma-alimentacao-saudavel-nas-festas-de-fim-de-ano/>. Acesso em: nov. 2022.

RECEITERIA. **Ponche de frutas fácil.** Disponível em: <https://www.receiteria.com.br/receita/ponche-de-frutas-facil/>. Acesso em: nov. 2022.

TUDO GOSTOSO. **Frango natalino.** Disponível em: <https://www.tudogostoso.com.br/receita/53370-frango-natalino.html>. Acesso em: nov. 2022.

UNIÃO DAS FREGUESIAS DE FARO. **Receitas para um natal saudável e sustentável.** Disponível em: https://www.uf-faro.pt/img_documentos/documento6231220102323.pdf. Acesso em: nov. 2022.

VITAT. **Ceia saudável:** como comemorar o Natal e o Ano Novo com equilíbrio. 2021. Disponível em: <https://vitat.com.br/ceia-saudavel/#:~:text=Na%20hora%20do%20prato%20principal,ou%20uma%20farofa%20bem%20colorida>. Acesso em: nov. 2022.



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rio de Janeiro



@ifrj.official



/ifrj.official



/ifrjoficial

portal.ifrj.edu.br