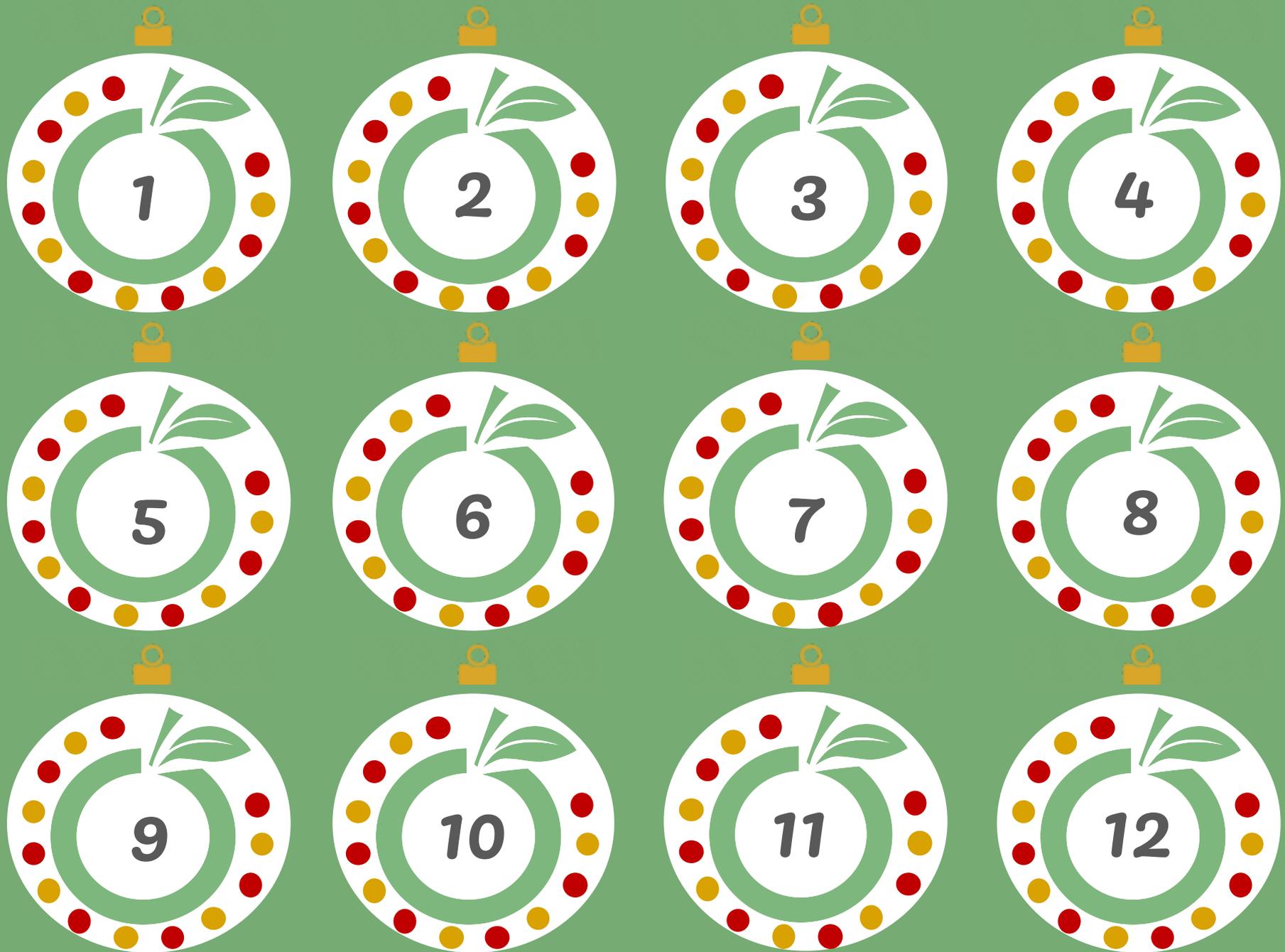




# 12 sugestões para um Natal mais saudável

*Feliz Natal*

[WWW.NUTRIMENTO.PT](http://WWW.NUTRIMENTO.PT)



12 Sugestões para um Natal mais saudável

---

1.

---



*Inicie a véspera e o dia de Natal com um pequeno-almoço saudável e equilibrado.*

À semelhança dos outros dias do ano comece o seu dia com um pequeno-almoço equilibrado, deixando de parte os doces e outros alimentos menos saudáveis. Este pequeno passo vai ajudá-lo a ficar saciado e evitar que opte mais facilmente por opções menos saudáveis. Consulte o nosso cartaz para conhecer as vantagens de um pequeno-almoço completo.

---

# 2.

---



## *Ajude e proteja os artesãos alimentares da sua região*

Escolhendo produtos da nossa tradição gastronómica, não massificados, promovendo a biodiversidade e o emprego local. O Natal é a altura certa para procurar o produto alimentar que corre riscos de desaparecer. E Portugal tem bastante variedade. Desde A de Azeite de Trás-os-Montes até T de Travia da Beira Baixa são inúmeros os produtos que vale a pena preservar e proteger através da sua compra para momentos especiais.

---

# 3.

---



## *Inicie as suas refeições natalícias com uma sopa*

De preferência com hortícolas. Considere utilizar leguminosas como o feijão, a ervilha ou o grão. Este tipo de sopa promove a saciedade por um período mais longo de tempo, hidrata, é fonte de vitaminas, fibra, minerais e antioxidantes e fornece poucas calorias comparada com outras entradas da época.

---

4.

---



*Acompanhe as refeições com hortícolas e outros produtos vegetais, sempre que possível*

Desde as tradicionais couves cozidas aos grelos, cogumelos, purés de lentilhas, de ervilhas, de castanhas até às mais recentes beringelas ou curgetes, são excelentes formas de reduzir a ingestão de calorias, gordura animal e colesterol.

---

5.

---



## *Dê atenção a preparados culinários mais simples como os estufados*

Os estufados (sem refogar os alimentos), cozidos a vapor ou grelhados são métodos de confeção mais simples e que degradam menos os nutrientes quando comparados com os assados. Evite fritar. Se assar, retire as partes mais escuras ou queimadas antes de servir.

---

6.

---



*Disponha de pão fresco de qualidade, de diversas variedades e com algum pão integral pela mesa*

O pão de qualidade fornece menos calorias, gorduras e sal do que bolachas, salgados e outros aperitivos, além de ter uma excelente digestibilidade e ser uma boa fonte de vitaminas.

---

7.

---



## Opte pelo arroz

Em Portugal cozinha-se com o arroz como em nenhum outro país na Europa. Arroz simples, arroz malandro com hortícolas ou feijão são opções de acompanhamento nutricionalmente adequadas no Natal e em qualquer época do ano.

---

8.

---



## Reabilite os figos, ameixas, passas e alperces secos

Estes alimentos podem ser uma alternativas às bolachas, aperitivos doces e bolos indiferenciados que se colocam na mesa nesta altura do ano. Embora tenham mais açúcar que os frutos frescos (e por isso devem ser consumidos com moderação), são ricos em fibra, pobres em gordura e com baixo teor de sal, o que não acontece com a maioria da doçaria.

---

9.

---



## *Invista numa grande e colorida salada de frutas*

Deve fazer parte do centro de todas as mesas de Natal. Enfeitada com uma romã dará um excelente efeito natalício. Uma salada de fruta é de grande densidade nutricional, ou seja, fornece muitos nutrientes e menos calorias. É também fonte de fibra e água, e, assim sendo, poderá diminuir a vontade de comer as “bombas calóricas” seguintes.

---

# 10.

---



## *Enfeite a mesa com uns bonitos jarros de água e escolha copos de água de qualidade*

Nestes dias festivos, a omnipresença de água na mesa (que pode ser sempre uma água de qualidade da torneira) é uma opção saudável e que pode contribuir para uma melhor diurese, para a regulação da pressão arterial, aumentar a saciedade, e acima de tudo evitar o consumo excessivo de bebidas açucaradas e até alcoólicas de maior valor calórico.

---

# 11.

---



## Atividade física

Não existe um Natal saudável sem uma compensação de maior gasto energético. Com equipamento adequado todas as oportunidades são boas. Desde caminhar às compras até um bom passeio em família ou mais uma hora no ginásio num dia menos apressado. Cada minuto a mais conta. E no próximo Verão o fato de banho vai agradecer.

---

# 12.

---



## *Proteja o meio ambiente*

Prefira água da companhia. Mais barata e igualmente de grande qualidade. Evite comprar mais plástico e poluir os nossos oceanos. Compre produtos nacionais e de proximidade. Prefira produtos sazonais. Se possível, invista em alimentos produzidos em modos de produção biológica ou integrada. Reutilize as sobras. O planeta agradece.



Um feliz Natal

[WWW.NUTRIMENTO.PT](http://WWW.NUTRIMENTO.PT)