

GUIA PRÁTICO

Como celebrar o Natal e final do ano sem excessos e com receitas equilibradas



GUIA COMPLETO

Conteúdos

- 03 INTRODUÇÃO**

- 04 13 SUGESTÕES PARA UMAS
FESTAS SEM EXCESSOS**

- 05 Prepare um pequeno-almoço saudável e equilibrado**
- 05 Comece as refeições festivas com uma... sopa**
- 05 Evite os aperitivos demasiado calóricos ou salgados**
- 05 Repense os snacks que coloca na mesa**
- 06 Privilegie os estufados, cozidos e grelhados**
- 06 Prefira os hortícolas e os vegetais**
- 06 Sirva arroz como acompanhamento**
- 06 Prepare uma salada de fruta**
- 07 Coma e beba devagar**
- 07 Beba água**
- 07 Coma antes de beber álcool**
- 07 Não misture bebidas alcoólicas**
- 08 Pratique exercício físico**

- 09 10 RECEITAS TRADICIONAIS, MAS
MAIS SAUDÁVEIS E EQUILIBRADAS**

- 10 Creme de Couve-Flor e Amêndoa**
- 10 Sopa de Feijão e Couve**
- 11 Perna de Peru Assada**
- 12 Cabrito Assado no Forno**
- 12 Bacalhau Assado no Forno**
- 13 Arroz de Polvo**
- 14 Tarte Merengada de Tangerina**
- 15 Maçã Salteada com Nozes**
- 15 Leite Creme de Abóbora**
- 16 Torta de Castanha e Noz**

- 17 CONCLUSÃO**

INTRODUÇÃO

Como celebrar o Natal e final do ano sem excessos e com receitas equilibradas

As festas do Natal e do final de ano aproximam-se e, com elas, as mesas fartas de comida e doçaria. Por isso, é frequente as pessoas aumentarem de peso após estas celebrações, não só porque comem mais, mas também porque consomem pratos mais calóricos, com mais gordura, sal e açúcares. Além disso, são muitas as horas passadas à mesa, sentadas e sem atividade física, o que contribui ainda mais para o aumento de peso.

Para aproveitar as festividades do Natal e do final de ano, não é necessário cometer excessos, nem fazer mexer o ponteiro da balança.

É possível usufruir da comida típica desta época com receitas equilibradas que, com ligeiras alterações, conseguem tornar os pratos mais saudáveis, sem comprometer o seu sabor.

Tendo por base as recomendações da Direção-Geral da Saúde e do Programa Nacional para a Promoção de uma Alimentação Saudável, deixamos-lhe algumas dicas e receitas para um Natal e um final de ano sem excessos alimentares.



13 sugestões para festas sem excessos

O Natal e o final de ano costumam ser festas divertidas, celebradas em família e com amigos, mas também, muitas vezes, caracterizadas por excessos alimentares e por um consumo exagerado de bebidas alcoólicas. Essa circunstância afeta o organismo e pode mesmo prejudicar o bem-estar do indivíduo, impedindo-o de usufruir totalmente destes momentos festivos.

Para evitar isso, partilhamos consigo algumas sugestões para que celebre as festas sem excessos e de uma maneira mais equilibrada. Tome nota!



01.

PREPARE UM PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL E EQUILIBRADO

Os dias de festa não devem ser logo iniciados com doces ou refeições desequilibradas.

É importante que tome um bom pequeno-almoço, nutritivo, completo e variado, composto por cereais integrais, fruta, iogurtes, entre outros alimentos saudáveis e saciantes. Reserve os bolos para as sobremesas do almoço ou do jantar.

03.

EVITE OS APERITIVOS DEMASIADO CALÓRICOS OU SALGADOS

Como entrada ou para acompanhar as refeições de Natal e final de ano, deve privilegiar pão fresco, de preferência integral e pobre em calorias, gordura e sal. Esta é uma opção saciante, de fácil digestão e que todos costumam apreciar.

02.

COMECE AS REFEIÇÕES FESTIVAS COM UMA... SOPA

Pode não ser tradição, mas é um hábito muito saudável que deve ser adotado quer no Natal, quer no final do ano. Prefira sopas de hortícolas e que incluam leguminosas como o feijão, a ervilha ou o grão.

Esta é uma entrada pouco calórica, hidratante, rica em vitaminas, fibra, minerais e antioxidantes e saciante, o que evita que se cometam excessos alimentares na hora de comer o prato principal.

04.

REPENSE OS SNACKS QUE COLOCA NA MESA

No Natal e no final de ano, é habitual “petiscar” alguns snacks. Isso não é um problema, se os snacks não forem uma fonte de calorias, gorduras, açúcares e sal.

Assim, distribua pela mesa figos, ameixas, passas e alperces secos. Estes são ingredientes deliciosos, ricos em fibra e com pouca gordura e sal.



05.

PRIVILEGIE ESTUFADOS, COZIDOS E GRELHADOS

Alterar a forma de confeccionar alguns dos pratos do Natal e do final de ano também é uma maneira de conseguir pratos mais saudáveis e nutritivos. Assim, deve preferir estufar, cozer e/ou grelhar ao invés de fritar ou assar.

07.

SIRVA ARROZ COMO ACOMPANHAMENTO

O arroz é um acompanhamento muito usado no nosso país e que pode ser cozinhado de forma muito versátil, combinado com diversos alimentos.

Seja confeccionado seco, com leguminosas ou hortícolas, esta é uma alternativa bastante rica do ponto de vista nutricional.

06.

PREFIRA OS HORTÍCOLAS E OS VEGETAIS

Inove nos acompanhamentos dos pratos do Natal e do final de ano e, no lugar da batata, use ingredientes menos calóricos, gordurosos e com menos colesterol, como couves, grelos, beringelas, courgettes e purés de lentilhas, de ervilhas e castanhas.

08.

PREPARE UMA SALADA DE FRUTA

A salada de fruta deve ser uma sobremesa imprescindível nos cardápios das refeições de Natal e de final de ano, pois é uma sobremesa nutritiva e pouco calórica. Além disso, possui muita fibra e água, tornando-se saciante e diminuindo o apetite para doces e bolos, esses sim calóricos e ricos em açúcares.



09.

COMA E BEBA DEVAGAR

Este é um conselho que deve ser seguido diariamente, em todas as refeições, pois assim sentimo-nos saciados mais rapidamente e durante mais tempo.

No Natal e no final de ano, faz ainda mais sentido seguir esta recomendação, sobretudo no que respeita à ingestão de bebidas alcoólicas que deve ser feita aos poucos e intercalada pelo consumo de água.

10.

BEBA ÁGUA

Sabemos que pode ser difícil celebrar o Natal e o final de ano apenas com um copo de água a acompanhar.

Porém, mesmo que consuma outras bebidas, como vinho, refrigerantes ou sumos, é importante que a água esteja presente na mesa e que também a vá ingerindo, pois ela contribui para a diurese, a regulação da pressão arterial e a sensação de saciedade.

Além disso, deste modo, também vai acabar por ingerir menos bebidas calóricas e açucaradas, como o vinho ou refrigerantes.

11.

COMA ANTES DE BEBER ÁLCOOL

Por vezes, as festas do Natal e do final de ano começam logo com um aperitivo que se traduz num copo com bebida alcoólica. Este é um mau hábito, pois assim o álcool é absorvido três vezes mais depressa, chegando rapidamente ao cérebro. Assim sendo, “forre” sempre o estômago com algo saudável.

12.

NÃO MISTURE BEBIDAS ALCOÓLICAS

A mistura de vários tipos de bebidas alcoólicas (vinho, whisky, licores,...) favorece a “ressaca”.

Além disso, se estiver num ambiente desconhecido, tenha sempre cuidado com as bebidas e cocktails que lhe preparam e que não saiba exatamente o que contêm, no que diz respeito ao teor alcoólico e aditivos.



13.

PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

Apesar de não ser recomendado fazer desporto logo após as refeições, sobretudo se forem mais fartas ou “pesadas”, a atividade física também é essencial para um Natal e um final de ano mais saudáveis.

Para isso, não precisa de ir ao ginásio. Basta, por exemplo, aproveitar para fazer uma caminhada ou passeio em família; marcar uma corrida com os amigos; ou ir jogar futebol com o seu filho.

Todas as sugestões são válidas. O que não se recomenda é que faça as digestões de todas estas refeições sentado à mesa ou, pior ainda, deitado no sofá.



10 receitas tradicionais, mas mais saudáveis e equilibradas



01.

CREME DE COUVE-FLOR E AMÊNDOA

Ingredientes

- 600ml caldo de hortícolas
- 400g couve-flor
- 200g alho francês
- 200g nabo
- 120g cebola
- 20g amêndoas
- 10g de azeite
- Noz Moscada q.b.
- Cravinho q.b.

Modo de Preparação

1. Prepare o caldo, colocando ao lume 600ml de água, juntamente com as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, os talos da couve e o nabo.
2. Apure, coe e reserve.
3. No tacho do caldo, coloque o alho francês, a cebola, a couve-flor e o nabo.
4. Acrescente a noz-moscada e o cravinho.
5. Quando tudo estiver cozido, rale, junte o azeite a cru e a amêndoa e sirva.

NOTA: O caldo aromático evita a adição de sal. Além disso, as hortícolas melhoram a digestão e são saciantes.

A sopa é hidratante, nutritiva e rica em vitaminas e minerais, como a vitamina C e o potássio, e em fibras, que ajudam a regular os níveis de gordura ingeridos. Esta sopa tem, ainda, um baixo teor calórico

02.

SOPA DE FEIJÃO E COUVE

Ingredientes

- 600ml caldo de hortícolas
- 500g couve
- 400g feijão vermelho
- 200g nabo
- 120g cebola
- 100g courgette
- 100g alho francês
- 10g azeite
- Noz moscada q.b.
- Cravinho q.b.

Modo de Preparação

1. Coloque ao lume um tacho com 600ml de água e as cascas de cebola, a parte verde do alho francês, o nabo e os talos da couve.
2. Apure, coe e reserve.
3. Na panela do caldo, coloque o alho francês, a cebola, a couve, a courgette e o nabo.
4. Adicione a noz-moscada e o cravinho.
5. Acrescente o feijão e deixe cozer.
6. Rale, decore com a couve, verta o azeite cru e sirva.

NOTA: O caldo aromático de hortícolas evita que tenha que juntar sal à sopa. Caso use feijão já cozido, passe por água corrente para remover o sal.

Esta sopa facilita a digestão, é hidratante, saciante, nutritiva e, possui vitaminas, minerais e fibras que ajudam a regular os níveis de gordura ingeridos.

03.

PERNA DE PERU ASSADA

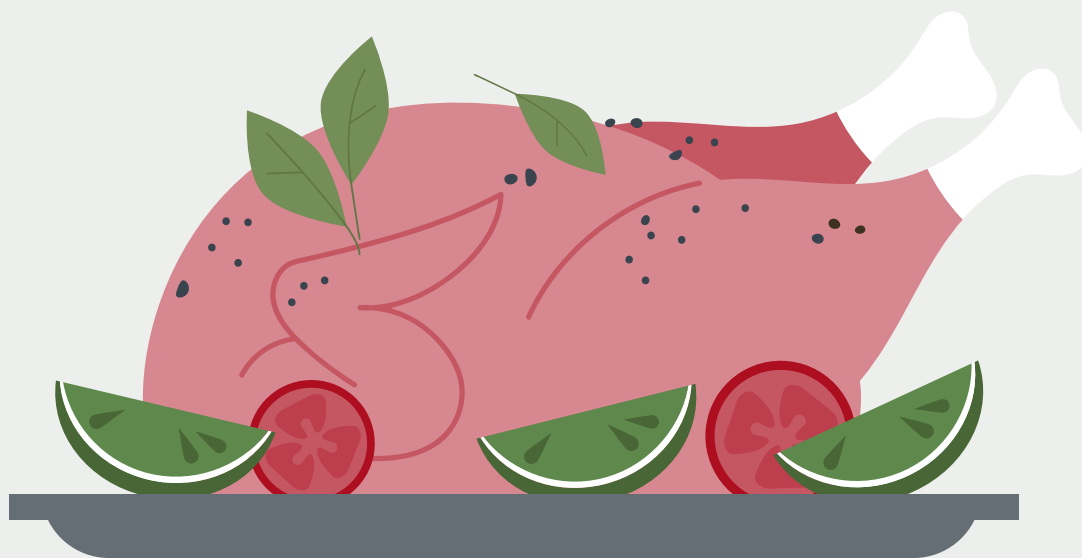
Ingredientes

- 500g perna de peru
- 400g brócolos
- 400g cebola
- 300g batata-doce
- 40g alho
- 20g azeite
- 100ml vinho branco
- 1 colher de sopa de alecrim
- 1 colher chá de colorau
- 1 colher de chá de tomilho
- Sumo e raspa de limão

Modo de Preparação

1. Prepare a marinada, misturando os alhos, o azeite, o sumo e a raspa de limão, o alecrim, o colorau, o tomilho até ficar uma pasta.
2. Use essa mistura para untar a carne e deixe marinar no frigorífico, por um dia.
3. Pré-aqueça o forno a 220°C e, alguns minutos depois, leve a assar durante uma hora a carne, a batata-doce e a cebola. Antes, não se esqueça de regar com o vinho branco.
4. Entretanto, coza os brócolos a vapor, colocando-os no forno, embrulhados em papel de alumínio.
5. Sirva tudo e bom proveito!

NOTA: Uma boa marinada evita o uso de gordura extra. O peru, como carne branca, tem menos gordura. Ainda assim, para um assado mais saudável, há que remover as gorduras presentes no alimento.



04. CABRITO ASSADO NO FORNO

Ingredientes

- 500g cabrito
- 500g couve
- 300g batata-doce
- 40g alho
- 10g azeite
- 5g tomilho
- 200ml vinho tinto
- Colorau q.b.
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 2 limões

Modo de Preparação

1. Prepare uma marinada com vinho tinto, alho, colorau, cravinho, pimenta, tomilho, raspa e sumo de limão.
2. Coloque o cabrito no frigorífico a marinar durante um dia.
3. Pré-aqueça o forno a 220°C e, algum tempo depois, leve a carne a assar por uma hora, juntamente com a batata-doce e a couve coração.
4. Sirva e delicie-se!

NOTA: Se assar a carne em forno brando, evitará a degradação excessiva da gordura, tornando o assado mais saudável. Para isso, também é importante remover as gorduras visíveis do alimento. A batata-doce e a couve são bons acompanhamentos, por serem ricos em fibra, vitaminas e minerais.

05. BACALHAU ASSADO NO FORNO

Ingredientes

- 400g de bacalhau
- 400g abóbora
- 400g couve
- 200g de batata
- 200g de pimento
- 60g de coentros
- 20g alho
- 20g azeite
- 2 folhas de louro
- Pimenta q.b.
- Noz moscada q.b.

Modo de Preparação

1. Disponha num tabuleiro de ir ao forno o bacalhau, a batata, a abóbora, o alho, a couve e o pimento crus.
2. Regue com azeite e junte pimenta, noz-moscada, folha de louro e parte dos coentros.
3. Leve o tabuleiro ao forno a 220°C, por 30 minutos.
4. Sirva, polvilhado com o que restou dos coentros.

NOTA: O uso de ervas aromáticas evita a adição de sal ao prato. Esta receita, não deixando de ser saudável, é também tradicional. O uso do azeite deve ser sempre moderado, pois este não deixa de ser uma gordura. A couve, a cenoura e as hortícolas são, no geral, pouco calóricas e, ao mesmo tempo, uma importante fonte de fibra, vitaminas e minerais. O bacalhau também é um alimento saudável, pois é magro e rico em proteína de grande qualidade, vitaminas e minerais, como vitamina D, vitamina B12, fósforo, potássio, magnésio e selénio.

06.

ARROZ DE POLVO

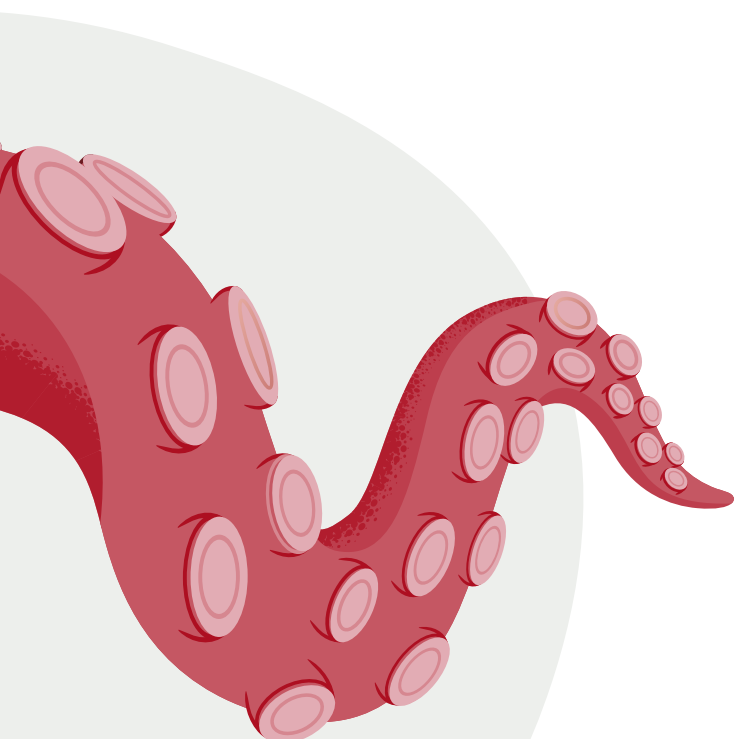
Ingredientes

- 400ml caldo ou água da cozedura do polvo
- 1dl vinho tinto
- 400g tomate
- 300g de polvo
- 200g arroz carolino
- 120g cebola roxa
- 120g pimento
- 60g coentros
- 20g de alho
- 10g azeite
- Cravinho q.b.
- Pimenta q.b.
- Raspa e sumo de 1 limão

Modo de Preparação

1. Coza o polvo em água, reservando a água da cozedura para cozinhar os demais ingredientes.
2. Num tacho em lume brando, coloque a cebola, o alho, o pimento e o tomate, juntamente com o caldo, o vinho tinto, o cravinho, a pimenta e a raspa e o sumo de limão.
3. Acrescente o arroz carolino para cozer.
4. Entretanto, junte o polvo cozido, o azeite e estufe por 30 minutos, de modo a cozinhar e a apurar os ingredientes.

NOTA: O uso da água da cozedura do polvo dá mais sabor ao prato, evitando a adição de sal. O polvo é um alimento rico em proteína de qualidade, vitamina B12, selénio, zinco e ácidos gordos ómega 3, como o ácido eicosapentenóico (EPA) e o ácido docosahexanóico (DHA), que contribuem para a proteção cardiovascular. Além disso, tem um baixo teor de gordura.



07.

TARTE MERENGADA DE TANGERINA

Ingredientes Base

- 200g farinha de milho
- 100g de batata-doce
- 1g de canela em pó
- 2 gemas de ovo
- Raspa e sumo de duas tangerinas

Creme de tangerina

- 200ml de leite
- 20g amido de milho
- 1 pau de canela
- Raspa e sumo de duas tangerinas

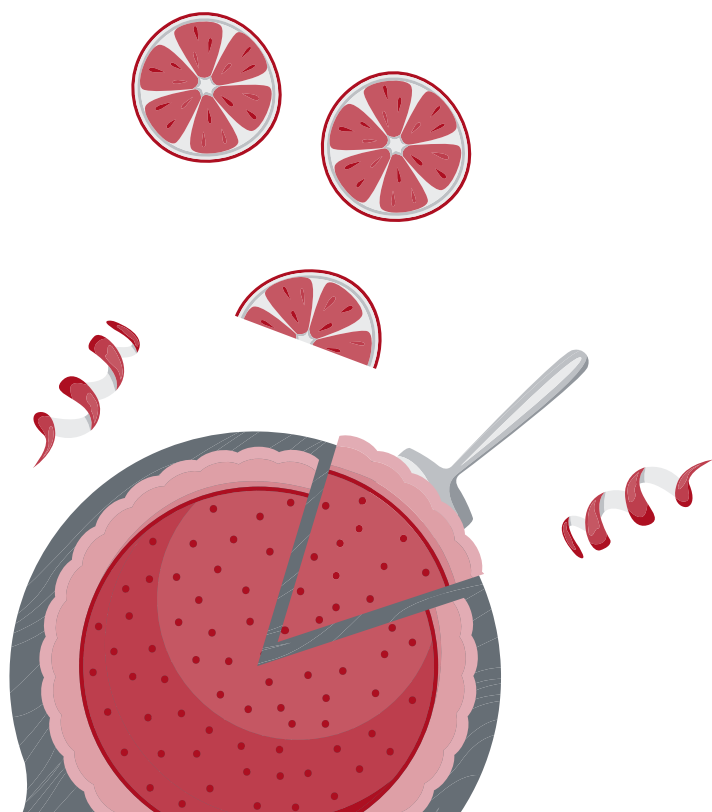
Creme de tangerina

- 10g de mel
- 4 tangerinas descascadas
- 2 claras

Modo de Preparação

1. Misture a farinha com a batata-doce já cozida, a canela, a raspa e o sumo de uma tangerina e as duas gemas.
2. Mexa bem e disponha a massa numa tarteira, forrada com papel vegetal.
3. Leve ao forno por 10 minutos, a 220°C.
4. Retire do forno e junte o creme de tangerina. Para isso, envolva o amido de milho num pouco de leite frio.
5. Leve o restante leite a ferver com o pau de canela, o sumo e a raspa da tangerina e junte ao preparado anterior de amido de milho, mexendo sempre para evitar os grumos. Disponha na base da tarte.
6. Prepare o merengue, aquecendo o mel numa colher de sopa de água num tacho ao lume.
7. Bata as claras em castelo e junte, lentamente, o mel aquecido.
8. Sobre o creme de tangerina, disponha gomos de quatro tangerinas, as claras em castelo e leve ao forno para ganhar cor

NOTA: A tangerina é uma fruta da época e, por isso, é uma ótima opção para sobremesas desta época do ano. Além disso, ela reduz o teor de gordura, ao mesmo tempo que aumenta o teor de fibras e de nutrientes ingeridos. Quanto à batata-doce, ela ajuda a dar um sabor doce ao prato, sem ser necessário juntar açúcar. Ainda assim, há açúcares presentes nesta receita, pelo que o seu consumo deve ser sempre moderado.



08. MAÇÃ SALTEADA COM NOZES

Ingredientes Base

- 400g maçã
- 20g nozes
- 10g de azeite
- 5g canela em pó
- 1 pau canela
- 1 casca limão
- 1 casca laranja

Modo de Preparação

1. Corte a maçã às metades.
2. Numa frigideira antiaderente ao lume, ponha o azeite, a maçã, o pau de canela, a casca de limão e de laranja. Deixe saltear.
3. Acrescente as nozes picadas, polvilhe com a canela em pó e sirva.

NOTA: A maçã é outra fruta da época que se torna, por isso, uma opção alimentar mais saudável. Além disso, tem um baixo teor de gordura; poucas calorias; e é rica em fibras, nutrientes, vitaminas e minerais. Assim, reduzem-se os níveis de gordura e de açúcares da sobremesa. A noz torna esta receita mais nutritiva mas, simultaneamente, eleva o seu teor energético, pelo que deve ser consumida com moderação.



09. LEITE CREME DE ABÓBORA

Ingredientes Base

- 600ml leite
- 400g abóbora
- 20g amido de milho
- 20g mel
- 1 ovo
- 1 pau de canela
- 1 casca de laranja e de limão
- Canela, q.b.

Modo de Preparação

1. Coza a abóbora no leite, com o pau de canela, a casca de laranja e de limão.
2. Posteriormente, coe o leite e rale a abóbora em puré. Reserve.
3. Num recipiente, junte o mel com o amido de milho e o ovo batido.
4. Adicione a mistura ao puré de abóbora.
5. Acrescente o leite e leve ao lume, mexendo sempre até engrossar.
6. Sirva o leite creme em tacinhas, esperando que arrefeça.
7. Finalize, polvilhando com canela em pó.

NOTA: A abóbora é um alimento da época que, por isso, faz todo o sentido que seja usado. Além disso, é rico em vitaminas e minerais. A canela e a casca de limão e de laranja vão dar um travo naturalmente doce a esta sobremesa, podendo assim dispensar-se o açúcar. Ainda assim, por conter mel, este doce deve ser consumido com moderação.

10.

TORTA DE CASTANHA E NOZ

Ingredientes Base

- 400g castanha
- 200g sultanas ou figos secos
- 50g nozes
- 2 ovos
- Erva doce, q.b.
- Canela, q.b.
- Raspa de limão ou de laranja

Modo de Preparação

1. Coza e descasque as castanhas.
2. Rale em puré, na companhia de figos secos ou sultanas.
3. Posteriormente, junte os ovos batidos, a erva doce e as raspas de laranja ou de limão.
4. Num tacho, leve o preparado ao lume e vá mexendo até que ferva e fique com uma massa consistente que se solte da panela.
5. Transfira essa massa para uma folha de papel vegetal e estique-a com um rolo.
6. Polvilhe com a canela e as nozes torradas e enrole para formar uma torta.
7. Leve ao frio e sirva.

NOTA: As sultanas ou os figos secos são substitutos mais saudáveis do açúcar, mas ainda assim devem ser consumidos com moderação. Por outro lado, a castanha é muito nutritiva, sendo rica em vitaminas, minerais e fibra.



Conclusão

Como viu, com pequenas alterações e substituições de ingredientes, é possível tornar as receitas de Natal e de final de ano mais saudáveis, nutritivas e equilibradas, sem com isso perderem o seu sabor.

Além disso, há que reservar as iguarias mais “gulosas” para as refeições festivas principais e não prolongar o seu consumo para lá dos dias de festa. Para isso, deve moderar na quantidade de comida confeccionada e, também, dividir as sobras com familiares e amigos.

Paralelamente, deve procurar introduzir a atividade física nestes dias de festa, nem que seja em caminhadas e passeios higiénicos feitos em família. Verá que é uma oportunidade de convívio e de ir eliminando as calorias que ingeriu em excesso.

Siga as nossas sugestões e tenha umas festas felizes e equilibradas.



FONTES

(Consultadas a 06.09.2021)

NUTRIMENTO. 12 SUGESTÕES PARA UM NATAL MAIS SAUDÁVEL. Disponível em: <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/sabia-que/12-sugestoes-para-um-natal-mais-saudavel/>

NUTRIMENTO. 6 RECOMENDAÇÕES PARA UM CONSUMO DE ÁLCOOL COM FINAL DE ANO FELIZ. Disponível em: <https://nutrimento.pt/noticias/5-recomendacoes-um-consumo-alcool-final-ano-feliz/>

NUTRIMENTO. NATAL SAUDÁVEL COM ZERO DESPERDÍCIO. Disponível em: <https://nutrimento.pt/activeapp/wp-content/uploads/2017/12/Natal-saudavel-com-zero-desperdicio.pdf>

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

EDITORA

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Adclick

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

EDIÇÃO

Adclick

Novembro de 2021

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt