



# Férias e festas de FINAL DE ANO

Um guia para manter o peso e a saúde em dia,  
e aproveitar melhor os bons momentos

**Departamento de Nutrição**

Renata Bressan  
Clarissa Fujiwara  
Mônica Beyruti  
Ana Maria Lottenberg

**Departamento de Obesidade Infantil**  
Ariana Fernandes



*Festas e férias de final de ano chegando e com elas o desafio de manter uma alimentação equilibrada e gerenciar o peso.*

Precisamos sempre lembrar que o foco principal desse período é estar com amigos e família e poder confraternizar com essas pessoas que tanto amamos. Normalmente, esses encontros são cheios de comes e bebes, mas eles não necessitam estar no centro da nossa atenção nesses momentos.

Este e-book traz algumas ideias e orientações para ajudar você a manter o equilíbrio não só agora, mas em todas as épocas do ano.

Clique aqui e escute este conteúdo em formato audiobook



# Festas

O mais importante das festas de final de ano é aproveitar bons momentos em companhia de pessoas queridas. Mas muitas vezes essas ocasiões vêm acompanhadas de culpa na hora de comer. Para que você possa apreciar melhor esses momentos, seguem algumas recomendações:



1. Sobre a sua dieta habitual: mantenha sem alterações antes da ceia de véspera e após o almoço do Natal, quando você provavelmente vai abrir o leque de opções. Vá assim até a ceia do Réveillon e almoço do dia 1º, quando novamente haverá alterações. Após o almoço do primeiro dia do ano, volte a sua dieta habitual.
2. Sabe aquela sobra das festas? Que tal planejar as refeições para evitá-las? Assim será possível retomar a rotina mais facilmente e rapidamente após o Natal e o Ano Novo.

**3.** “Desligue o modo automático” na hora de montar seu prato. Observe tudo primeiro e depois faça suas escolhas mais conscientes. Isso também vale para as sobremesas. Nesse tipo de situação, é natural que estejam disponíveis alimentos fora da rotina, muitos deles mais calóricos do que o habitual. E tudo bem.



**4.** Junto com as opções comuns (peru, tender, pernil, salada de maionese etc.), procure incluir uma salada de folhas com legumes, frutas e molho de iogurte ou mostarda.



**5.** Se você for preparar ou organizar a ceia, inclua opções de carne magra como o peru assado e aposte em um molho diferente à base de frutas, como de maracujá ou laranja.



# Férias

Sair de férias é sinônimo de sair da rotina, mesmo quando ficamos em casa. Os passeios e viagens, os encontros com os amigos trazem mudanças no nosso padrão alimentar, e evitar o ganho de peso passa a ser um desafio. Mas, se você tomar alguns cuidados, tudo ficará mais fácil:

1. Estabeleça refeições estruturadas (exemplo: café da manhã, almoço e jantar), mesmo com alimentos diferentes e em horários diferentes do habitual.



2. Mantenha o café da manhã equilibrado com frutas, pães (preferencialmente nas versões integrais) ou cereais, queijos e leite/iogurte (quando possível, opte pelas opções magras, com teor reduzido de gordura).



3. Planeje a alimentação: evite que todas as refeições sejam demasiadamente calóricas com muita gordura (frituras, carnes gordurosas, molho branco/queijo).





**4.** Evite comer muito, afaste-se dos excessos. Procure manter a quantidade que você come habitualmente, sempre respeitando a saciedade (evite aquela sensação de "barriga cheia") e finalizando a refeição sem se sentir desconfortável.

**5.** Evite comer muitos doces e sobremesas. Para não exagerar, escolha uma pequena porção por dia, ou porções maiores menos vezes por semana.

**6.** Mantenha-se hidratado, dando preferência à água. Limite ao máximo o consumo de sucos - seja na forma de refresco, néctar ou mesmo integral e natural - além de refrigerantes, é claro. As bebidas alcoólicas, além de serem ricas em calorias, em excesso são prejudiciais à saúde, por isso é importante evitar ou consumir com moderação, tanto na quantidade quanto na frequência.

# Orientações



Uma variação refrescante, para os dias de altas temperaturas, é o preparo de águas saborizadas. De preparo fácil, a água gelada pode ser combinada a ervas como hortelã, frutas cítricas com a adição de rodelas de limão ou laranja e canela em pau para conferir um toque especial.

E, para os dias quentes, que tal uma opção de sobremesa saudável? A nossa dica é o preparo de sorvete ou picolé caseiro de frutas congeladas, como banana, morango, manga, kiwi ou maracujá misturados ao iogurte natural e batidas no liquidificador.

# Cuidados



Os cuidados com a higiene são essenciais para reduzir o risco de doenças transmitidas por alimentos e por isso não devem ser negligenciados durante as férias. Evite a compra de alimentos de procedência e cuidado na manipulação desconhecidos.

Nas férias, temos um pouco mais de tempo, e podemos aproveitar esse tempo para dedicar mais cuidado no momento das refeições, como sentarmo-nos à mesa e mantermo-nos longe das distrações (aparelhos eletrônicos), podemos investir em comer em companhia da família, por exemplo. Dessa forma, vamos criando um ambiente mais confortável, que nos permite comer com atenção, desfrutando dos alimentos e seus sabores.

**Edição e Arte:**  
**Banca de Conteúdo**  
Luciana Oncken  
Leonardo Fial

