

Alimentação saudável nas festas de fim de ano:

como aproveitar com equilíbrio

de bem com a vida
by MDS

As festas de fim de ano costumam reunir familiares, amigos e tradições que envolvem refeições deliciosamente especiais. E seja para quem é do time da uva passa no arroz ou para quem não é, o desafio é o mesmo: manter a alimentação saudável.

Nesse período, é comum sair da rotina alimentar, seja pela variedade de pratos, pelos encontros frequentes ou pelas férias.

No entanto, a boa notícia é que, com equilíbrio, não é preciso abrir mão dos alimentos que fazem parte da celebração. Continue a leitura e saiba como!

Comece pela salada e capriche nos vegetais

Uma estratégia simples é montar o prato começando pelas saladas e legumes. Além de fornecerem vitaminas, minerais e fibras, esses alimentos ajudam na saciedade e favorecem uma refeição mais equilibrada.

Depois, inclua as preparações típicas da ceia, como carnes, arroz, farofa ou outros acompanhamentos, sem necessidade de excluir nenhum alimento.

Algumas dicas incluem preencher metade do prato com verduras e legumes e variar as cores dos vegetais.

Aproveite os doces (ou o doce)

As sobremesas (e a piada com o pavê) fazem parte da magia das festas de fim de ano. A nossa dica aqui é atentar-se à quantidade e ouvir o seu próprio corpo.

Antes de repetir, vale a pena perguntar se ainda existe vontade ou fome. Muitas vezes, pequenas porções são suficientes para aproveitar o sabor.

Também vale compartilhar sobremesas ou escolher aquela que realmente desperta mais vontade.

Hidrate-se e beba com moderação

Beber água ao longo do dia ajuda o organismo a funcionar adequadamente, principalmente no verão.

Caso haja consumo de bebidas alcoólicas, algumas atitudes ajudam a reduzir excessos:

- **Intercale cada bebida alcoólica com um copo de água** – essa boa e velha estratégia reduz a desidratação e ameniza sintomas como dor de cabeça;
- **Não beba de "barriga vazia"** – comer algo antes ajuda o corpo a absorver o álcool mais lentamente e reduz o desconforto gástrico;
- **Respeite seus limites** – lembre-se que tudo demais é veneno, principalmente o álcool, que segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), é cancerígeno, elevando diretamente o risco de tumores no trato gastrointestinal e fígado.

Vale lembrar que bebidas alcoólicas fornecem calorias e podem diminuir a percepção de saciedade, favorecendo o consumo exagerado de alimentos.



Não faça jejum esperando a ceia

Muitas pessoas passam horas sem comer para “compensar” a ceia. No entanto, essa estratégia costuma produzir o efeito contrário.

Ficar muito tempo em jejum aumenta a fome, favorecendo refeições maiores e dificultando a percepção de quando o organismo já está satisfeito.

Coma com atenção, e não no automático

As festas costumam ser momentos de conversa, música e distração. Por isso, é natural, mas não saudável, comer sem perceber a quantidade consumida.

A alimentação consciente ajuda a aproveitar melhor tanto a comida quanto a companhia das pessoas.

Por isso, mastigar bem os alimentos e observar os sinais de fome e saciedade são primordiais, assim como a convivência com as pessoas que você ama. Lembre-se de que os pratos fazem parte, mas não são a festa!



Alimentação nas férias de fim de ano

Além da ceia, as férias costumam alterar horários e rotina. Viajar, sair mais para comer ou permanecer mais tempo em casa podem favorecer mudanças na alimentação durante vários dias. Para manter o equilíbrio nesse período:

Mantenha uma rotina flexível, mas organizada

Mesmo com horários diferentes, procure manter refeições estruturadas ao longo do dia. Isso ajuda a evitar longos períodos sem comer e reduz episódios de exagero.

Não pule o café da manhã

Quando possível, faça um café da manhã equilibrado com frutas, proteínas e alimentos integrais, que proporcionam maior saciedade.

Boas opções incluem:

- frutas frescas;
- iogurte natural;
- ovos;
- pães integrais;
- aveia.



Aproveite o verão com alimentos leves

As altas temperaturas favorecem refeições mais leves e refrescantes.

Algumas ideias são:

- águas saborizadas com frutas;
- frutas geladas;
- saladas variadas;
- picolé caseiro de frutas com iogurte natural;
- sanduíches leves.

Dica da dica: caso seja pai/mãe, convide as crianças para fazerem as receitas, criando momentos divertidos nas férias e mais consciência alimentar na família.

Atenção à higiene dos alimentos

Durante viagens ou passeios, é importante observar a procedência dos alimentos, especialmente em locais muito quentes:

- lave bem frutas e verduras;
- mantenha alimentos refrigerados;
- observe condições de armazenamento;
- escolha estabelecimentos que demonstrem boas práticas de higiene.



O fim de festa não precisa ser um problema

Depois de dias mais festivos, é comum surgir a vontade de “compensar” com dietas radicais, jejuns ou treinos puxados. Mas, na maioria das vezes, isso não é necessário. Basta retomar a rotina habitual, com calma:

- voltar aos horários normais das refeições;
- beber bastante água;
- consumir frutas, verduras e legumes diariamente;
- manter uma alimentação equilibrada;
- retomar movimentos leves no seu ritmo, como caminhadas ou passeios em família.

O organismo tende a recuperar seu equilíbrio quando os hábitos saudáveis voltam a fazer parte do dia a dia. O ponto principal não é o que aconteceu na ceia, e sim o que vem depois: o que importa é evitar transformar um ou dois dias de exagero em semanas de alimentação desregulada.

Fortaleça seus hábitos de alimentação saudável durante o ano todo

Cuidar da alimentação é um movimento que continua muito além das festas. Um bom começo é colocar em prática nossas dicas para uma alimentação saudável no seu ritmo.

Na hora das compras, saber interpretar os rótulos de alimentos ajuda a fazer escolhas mais conscientes.

E, para começar com o pé direito, responda ao nosso quiz de alimentação saudável e veja como estão seus hábitos hoje!

Nutrição

Perguntas frequentes sobre alimentação saudável nas festas de fim de ano

É normal ganhar peso nas festas de fim de ano?

Sim, pequenas oscilações no peso são comuns nas festas de fim de ano, após períodos de maior consumo de alimentos e bebidas. Parte desse aumento pode estar relacionada à retenção de líquidos e ao maior volume de alimentos no organismo, não necessariamente ao ganho de gordura corporal. Com o retorno da rotina, esses valores costumam se normalizar.

Exagerei nas festas. O que fazer no dia seguinte?

No dia seguinte a um exagero, o ideal é retomar a alimentação habitual, hidratar-se adequadamente e manter suas atividades normalmente. Evite dietas radicais, jejuns prolongados ou exercícios intensos apenas para compensar os excessos, pois costumam ter efeito contrário.

Bebida alcoólica engorda?

As bebidas alcoólicas fornecem calorias e, em excesso, podem contribuir para o aumento de peso. Além disso, o álcool pode favorecer escolhas alimentares menos equilibradas e reduzir a percepção de saciedade. O consumo moderado ajuda a manter o equilíbrio durante as festas.

Como incluir as crianças em uma alimentação mais equilibrada nas festas?

Para incluir as crianças, ofereça frutas, legumes e preparações variadas junto aos pratos tradicionais da ceia, sem impor restrições rígidas. O exemplo da família costuma ser um dos fatores mais importantes para estimular bons hábitos alimentares. Envolver os pequenos na cozinha também torna o momento divertido e educativo.

Quem tem diabetes ou segue uma dieta específica pode aproveitar as festas?

Sim, quem tem diabetes ou segue uma dieta específica pode aproveitar as festas, desde que mantenha as orientações passadas pelos profissionais de saúde responsáveis pelo acompanhamento. Pessoas com hipertensão, doença celíaca ou outras condições também podem participar das celebrações. Em caso de dúvidas, converse previamente com o médico ou nutricionista.

Comer tarde da noite, na ceia, engorda mais?

Comer à noite não engorda mais por causa do horário. O ganho de peso está relacionado principalmente ao consumo alimentar ao longo do tempo e ao estilo de vida como um todo. Uma ceia ocasional, dentro de um contexto de alimentação equilibrada, não determina sozinha o aumento de peso.

Frutas secas e castanhas são boas opções para a mesa de fim de ano?

Sim, frutas secas e castanhas são boas opções para a mesa de fim de ano, por serem nutritivas e ricas em bons nutrientes. Como possuem alta densidade energética, a recomendação é consumi-las em porções moderadas, aproveitando seus benefícios dentro de uma alimentação equilibrada.



RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Claudio Albuquerque

Diretor Executivo Médico da MDS Brasil
(CRM 188683)

dbcv

Acessar o Portal DBCV

by MDS