



*Dra. Eduarda Alves*  
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

## *Este Natal liberte-se*

O Natal está a chegar e junto com ele, surgem as mais variadas e tentadoras iguarias. Para quem precisa de emagrecer esta pode ser uma altura do ano nutricionalmente conturbada! Mas... Pense comigo! O Natal comemora-se apenas num dia e numa noite, somente uma vez por ano, e se cometer alguns excessos alimentares, desde que apenas na noite e no dia, não é dramático e não vai engordar por isso!

É importante não cair na tentação de começar a festejar o Natal, com comida, desde Setembro e até ao "dia de reis", como somos incentivados a fazer pela sociedade terrivelmente "obesogénica" em que vivemos. Durante este período de tempo surgem os mais variados doces e bebidas alusivas ao Natal. Pululam por todo o lado, desde as grandes superfícies comerciais até aos canais televisivos. Monta-se um verdadeiro remoinho de forças adversas na luta contra a balança.

Na noite e no dia de Natal não deixe de comer o succulento e apetitoso lombo assado da sua tia favorita (salvo seja!), a "roupa velha" da sua querida avó, as douradas e aromáticas rabanadas da sua prendada prima, provar a bôla de bacalhau que a sua saudosa tia, que já não revê desde o ano passado, trouxe das terras do norte de Portugal, as filhoses de abóbora com calda de laranja da sua querida mãe e rematar com um cálice do bom e velho Porto, gentilmente guardado para esta data pelo seu pai.

Usufua no aconchego do lar, com a sua família mais querida, destas especialidades familiares, aproveitando simultaneamente estes momentos de comunhão, lazer e de partilha (especialmente de afectos). Ponha a conversa em dia, pois nem sempre há oportunidade para o fazer, admire as cores e a dança das chamas na lareira, usufruindo do seu calor e de toda a atmosfera envolventemente natalícia, que se encontra à sua volta.

Afinal, nesta sociedade onde o tempo nos foge a passos galopantes, quantas oportunidades tem ao longo do ano para deliciar-se com esta panóplia de reforços positivos? Tudo isto vai ajudá-lo a renovar as suas energias, para



*Dra. Eduarda Alves*  
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

enfrentar algumas das adversidades com que se vai deparar ao longo do próximo ano. E, não esquecer nunca, que estes “excessos alimentares” natalícios, só deverão acontecer na noite e no dia de Natal. Não exagere nas quantidades, pois de contrário, poderá ter como consequência desarranjos gastrointestinais.

Após o Natal recomeça com a sua alimentação balanceada, variada e equilibrada, seguindo o plano alimentar elaborado pela sua Dietista, pois este é específico para si, sendo nutricionalmente adequado às suas necessidades. Sentir-se-á mais motivado e cheio de vontade de continuar a fazer uma alimentação saudável e a obter bons resultados, melhorando a sua saúde (e consequentemente a sua qualidade de vida), bem como a sua relação com a balança. Tudo isto, sem ter a sensação de que perdeu uma parte do Natal.

Feliz Natal para si e para os seus.

São os votos da sua Dietista  
Eduarda Alves

Dezembro, 2006

