

Nutricionista afirma que harmonia é o segredo para fim de ano sem culpa

Com a chegada do fim do ano, a mesa farta das festas natalinas volta a ocupar o centro das atenções e também das preocupações. A ceia de Natal segue sendo, para muitos, o momento mais calórico do ano: de acordo com uma pesquisa realizada em 2024 pela Associação Brasileira de Supermercados (ABRAS), 72% dos brasileiros afirmam comer mais do que o habitual nesta data. Já a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) aponta que, após as festas, adultos ganham em média de um a dois quilos, reflexo direto de refeições ricas em gorduras, açúcar e sal. Mesmo assim, cresce o movimento de quem tenta equilibrar tradição e saúde, mostrando que é possível celebrar sem exagerar.

Esse novo comportamento aparece em diferentes levantamentos. O relatório Food Trends 2025, do International Food Information Council (IFIC), mostra que 58% das pessoas estão tentando reduzir o consumo de ultraprocessados no período de festas. No Brasil, um estudo da Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) (2024) indica que 61% dos consumidores já adaptam as receitas natalinas para versões mais leves, priorizando ingredientes naturais, hortaliças, proteínas magras e sobremesas com menos açúcar.

Para Phelipe Auerswald, professor do curso de Nutrição da Estácio, o segredo está em organizar o cardápio com antecedência. “A ceia continua sendo afetiva, cheia de comida gostosa, mas pode ser equilibrada. Incluir frutas frescas, saladas coloridas, castanhas e grãos integrais ajuda a manter o valor nutricional do prato sem perder o clima da festa”, afirma. Segundo ele, muitos exageros vêm do hábito de deixar a mesa posta por horas. “Quando a comida fica ali, disponível o tempo inteiro, a tendência é beliscar sem perceber”, pontua.

Phelipe explica que versões mais leves das receitas tradicionais não diminuem o sabor, pelo contrário. Ele destaca que peru, tender e peixes podem ser preparados com menos gordura, substituindo excesso de sal por ervas aromáticas e especiarias. “Além de deixar o prato mais perfumado e até mais saboroso, esses temperos naturais melhoram a digestão, algo essencial em uma noite em que geralmente comemos mais do que o normal”, afirma.



Nutricionista Phelipe Auerswald afirma ainda que o hábito de deixar a mesa posta por horas é um convite para ‘beliscar’ sem perceber

Ceia de Natal:

O equilíbrio entre sabor e saúde

Outro ponto da ceia que merece atenção é o álcool. Segundo o Ministério da Saúde, o consumo de bebidas alcoólicas pode triplicar nas festas de fim de ano. “Intercalar água, evitar misturas muito doces e escolher bebidas com teor alcoólico menor já diminui bastante o impacto no organismo”, recomenda o nutricionista.

Saúde além dos pratos

Além da comida, manter o corpo ativo ajuda a enfrentar a maratona gastronômica de fim de ano. Marcelo Carneiro, mestre e docente em educação física da Estácio, explica que pequenas atividades antes ou depois da ceia já fazem diferença e aliviam o ‘peso’ dos banquetes. “Não precisa de treino pesado. Uma caminhada, alongamento ou exercícios leves ajudam o metabolismo a funcionar melhor e diminuem aquela sensação de peso no estômago”, afirma.

Marcelo lembra que o fim do ano costuma vir acompanhado de longos períodos no sofá, viagens demoradas e descanso prolongado, o que deixa o corpo mais lento, mas isso não é desculpa para deixar a saúde de lado. “O ideal é evitar ficar várias horas sentado. Levantar de tempos em tempos, alongar um pouco ou se movimentar entre uma atividade e outra já melhora a circulação e a disposição”, afirma.



Cardápio deve ser organizado com antecedência com versões leves das receitas tradicionais