

NUTRITION TO GO

MANTER-SE SAUDÁVEL DURANTE AS FESTAS DE FIM DE ANO

As festas de fim de ano chegaram e é uma das melhores épocas do ano para se conectar com os entes queridos, especialmente durante uma refeição. Algumas de nossas comidas favoritas são servidas apenas durante as festas, mas elas podem ter mais açúcar, sal e gordura adicionados do que uma refeição típica. Vamos aprender mais sobre como manter o foco durante as festas de fim de ano.



Alimentação Consciente nas Festas

Uma alimentação consciente pode nos ajudar a estar mais atentos a como estamos nos sentindo, escolher e preparar os alimentos e desfrutar plenamente das refeições. Durante as festas, pode ajudar-nos a fazer escolhas alimentares saudáveis e deliciosas, enquanto apreciamos as celebrações.

Dicas sobre como comer com consciência durante as festas

1. Comece com um prato menor. Um prato menor permitirá que você o encha com pequenas porções de seus pratos favoritos.



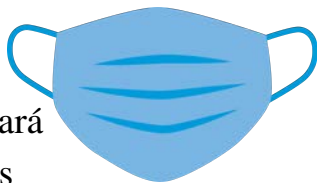
2. Vá mais devagar, sente-se, esteja presente. Diminua a velocidade dando mordidas menores e reserve um tempo para saborear sua refeição. Isso pode dar ao seu estômago tempo suficiente para dizer ao seu cérebro que você está satisfeito, para evitar comer demais.



3. Preste atenção ao seu corpo. Se sintoniza com o seu corpo e ouça o que ele está lhe dizendo. Você ainda está com fome ou se sentindo satisfeito?

Mantendo-se atualizado e seguro

É importante seguir as recomendações do Departamento de Saúde. Se tivermos que estar socialmente distantes nesta temporada de festas, você não estará sozinho. Aqui estão algumas dicas para se manter saudável e seguro ao passar o tempo com a família e amigos durante as festas.



Se estiver quente o suficiente, conecte-se com seus entes queridos ao ar livre. Algumas opções seguras para permanecer em contato enquanto fisicamente separados incluem:

- Mídia social
- Chamada de Vídeo
- Telefonemas
- Reuniões ao ar livre (como um piquenique ou uma festa de suéter)
- Se exercitar, como fazer uma caminhada com um amigo ou parente

MOLHO DE ABÓBORA

Ingredientes

- 1 pacote (8 onças) de cream cheese light (Neufchâtel)
- 1 copo de iogurte natural desnatado
- 1 lata (15 onças) de abóbora, batata doce, ou "squash"
- ½ copo de açúcar de confeitiro
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 2 maçãs fatiadas

Instruções

1. Bata o cream cheese, o iogurte e a abóbora em uma tigela grande até ficar homogêneo.
2. Adicione açúcar, canela e gengibre. Misture bem.
3. Cubra e leve à geladeira por 1 hora.
4. Sirva com rodela de maçã.

Porções por receita: 15

Tamanho da porção: 2 colheres de sopa

Tempo de preparação: 5 minutos

Tempo de cozimento: 0 minutos



*Confira nossas receitas saudáveis em:

<https://web.uri.edu/community-nutrition/>