



# Q-Vida Saudável! <sup>Nº 4</sup>

Informativo Nutricional da Clínica Dr. Querosz

## SORTE NA MESA!

O costume de celebrar a festa de réveillon com uma refeição repleta de carnes, cereais, nozes e doces à meia-noite do dia 31 de dezembro foi trazido pelos portugueses. Com o tempo a festa ganhou novos significados e novos elementos, resultado da modificação das tradições portuguesas e incorporação de tradições de outras culturas como a negra e a indígena, que se refletem na culinária e nas simpatias que são realizadas no último dia do ano, para garantir paz, saúde, amor e prosperidade. Conheça algumas tradições para atrair bons presságios:

Comer 12 uvas (uma para cada mês do ano) à meia-noite de 31 de dezembro. Os caroços devem ser guardados até o próximo réveillon.

Acredita-se que o louro traga prosperidade. É só colocar uma folha na carteira.



Atribui-se à romã a capacidade de atrair dinheiro. Coma a fruta e guarde as sementes na carteira o ano todo.

Comer lentilha simboliza a fartura, pois ela tem a forma de moedas e aumenta de volume durante o cozimento.

Tomar banho de pipoca atrai saúde e fartura. Este costume é muito comum no nordeste, e é uma herança dos escravos.

## FÉRIAS VERSÃO LIGHT

Página 2

### Q-Recetas!

Salada da sorte,  
Arroz c/ frutas secas  
e Purê de maçã.  
Huuuuuum!

Página 3



Em vez de uma Ceia de Natal tipicamente europeia (muitas nozes, avelãs e outras), celebre um Natal tropical com muitas frutas frescas.

### Mil Dicas:

Nas festas de final de ano, troque manteiga por ervas aromáticas.

Página 4

## Calorias X Atividades de Praia

Como compensar calorias extras com atividade física.

Página 4

# FÉRIAS

## EM VERSÃO LIGHT

**P**rocurer descansar e relaxar.



**N**ão esqueça das boas atitudes com a alimentação.

**A**proveite o tempo disponível para fazer atividade física ao ar livre (caminhada, andar de bicicleta, nadar, etc). Assim, você deixa seu metabolismo mais ativo.

**T**ome muito líquido:

**M**antenha as quatro refeições, deste modo você evita comer a toda hora.



**A**o acordar mais tarde, não faça do almoço sua primeira refeição, coma alguma coisa leve.

**S**e você exagerou durante o dia, faça uma refeição leve no jantar. Caso contrário, pode ser que ocorra uma compulsão por guloseimas.

**P**ara refrescar-se opte por um picolé de frutas (50 a 60 kcal). Caso vá tomar um sorvete de massa, escolha sorvete light ou de frutas.



**N**a praia: água de coco, muita água, espiga de milho, sanduíche natural sem maionese, sucos e frutas.

**E**vite as frituras, refrigerantes e as bebidas alcoólicas.

**N**ão vá para a praia com fome, tome café da manhã: assim você resistirá às guloseimas e ao calor.

**B**eba muita água: às vezes o corpo confunde a sensação de sede com a de fome.

**N**ão espere ficar morrendo de sede para tomar líquido.

**D**iminua o sal da refeição, pois provoca a retenção de líquidos.

**E**vite os aperitivos engordurados (frituras, amendoim, linguiça). prefira cubinhos grelhados de carnes magras (peixes ou frango) e vegetais crus.

**S**e está na praia, aproveite para comer mais peixe, mas cuidado com o peixe frito acompanhado de maionese.

**N**o dia de passeios longos, leve um lanchinho na bolsa para enganar a fome.



**C**uidado com os pratos típicos: eles geralmente são gordurosos e condimentados. Coma com moderação.

**P**ara viagens longas de carro: prepare água gelada, sanduíches light, frutas e barras de cereal. Conserve os alimentos em uma mala térmica.

**A**lmoço e jantar em hotel: procure se controlar, sirva-se de pequenas porções, mastigando devagar e parando quando sentir-se satisfeito.

**C**afé-da-manhã em hotel: evite croissants, bolos, biscoitos, queijos amarelos e frios embutidos. Prefira frutas, pães integrais, queijos brancos e um pouco de geléia de frutas.



## SALADA DA SORTE

Rende 12 porções de 28 kcal cada

- 2 romãs grandes
- 1 pé de alface americana grande
- 1 pé de rúcula grande



**D**escasque a romã, coloque numa tigela pequena e reserve. Rasgue com as mãos as folhas de alface e rúcula. Numa travessa grande, arrume as folhas de alface e rúcula e por cima polvilhe a romã.



## ARROZ COM FRUTAS SECAS

Rende 12 porções de 136 kcal cada

- 2 xícaras (chá) de arroz cozido
- 2 colheres (sopa) de uva passa
- 2 colheres (sopa) de damasco seco picado
- 1/2 xícara (chá) de cenoura cozida picada
- 1/2 xícara de salsa picada
- 3 colheres (sopa) de folhas de erva-doce frescas
- 120 ml de requeijão light
- 2 colheres (sopa) de salsa picada
- 400g de cottage



**C**oloque numa vasilha o arroz, a uva passa molhada na água quente, o damasco, o salsa e a erva-doce. Misture bem e, por último acrescente o requeijão e o cottage. Leve ao forno em uma forma de pudim por 15 minutos. Desenforme e sirva com salsa polvilhada.

## PURÊ DE MACÃ

Rende 6 porções de 92 kcal

- 4 maçãs descascadas e cortadas em cubos
- 1 colher (sopa) de adoçante
- 2 batatas cozidas
- 1/4 xícara de leite desnatado
- 1 colher (sobremesa) de margarina light
- Sal a gosto



**C**ozinhe as maçãs com gotas de limão em um pouco de água. Deixe esfriar e bata no liquidificador. Reserve. Passe as batatas em um espremedor e misture com a maçã, leite, margarina e o sal. Leve para cozinhar até obter um creme espesso.

### Dicas para as festas de final de ano



- 1 Nas semanas de Natal e Ano Novo intensifique suas atividades físicas.
- 2 Nos dias que antecedem as festas mantenha seu cardápio.
- 3 Beba moderadamente e, no caso de refrigerantes, somente diet/light.
- 4 Comece cada refeição pelas saladas cruas, não importa quais sejam.
- 5 Aproveite para testar algumas receitas saborosas e de baixo valor calórico.
- 6 Aves (chicken, peru e frango) são ideais para o seu cardápio de festas. Como acompanhamentos, purê de maçã, legumes sauté ou legumes refogados.
- 7 Lombo de porco sem gordura permite como acompanhamentos frutas frescas (abacaxi, manga, ameixa, laranja, maçãs verdes), legumes, batatas, saladas verdes, uvas passas e limão.
- 8 Utilize as ervas aromáticas, limão e laranja como tempero e dispense a manteiga. Desta forma você diminui a quantidade de gordura das preparações.
- 9 Troque as frutas em calda/conserva pelas frutas frescas.
- 10 Coma pequenas quantidades de nozes, amêndoas e castanhas, pois elas são calóricas.
- 11 Para finalizar a ceia, sorvete de iogurte com uma calda de frutas, arranjo de frutas frescas ou um docinho light.
- 12 Se abusou de gorduras, proteínas, carboidratos ou álcool, faça compensação de calorias e tome bastante água.
- 13 Aproveite o ano que se inicia para: começar definitivamente uma atividade física ou dar continuidade a atividade física, não interromper o tratamento e os cuidados com alimentação.



## Calorias X Atividades de Praia

Confira as calorias de alguns alimentos tentadores e como compensar essas calorias extras com atividade física.

ALIMENTO	CALORIAS (KCAL)	COMO QUEIMAR
1 pacote de batata frita	110	11 minutos andando na areia fofa
1 lata de cerveja	144	27 minutos jogando futebol
1 copo de suco de graviola c/ açúcar	146	15 minutos de frescobol
1 bola de sorvete	208	42 minutos brincando na piscina
1 casquinha de siri	218	31 minutos furando ondas
1 porção de lula à dorê	219	1 hora e 18 minutos brincando na piscina
100 g de camarão frito	225	42 minutos jogando futebol na praia
1 picolé Mega Yopa	274	33 minutos andando de bicicleta
1 acarajé pequeno	280	52 minutos jogando vôlei na praia
1 espetinho de camarão	310	38 minutos andando de bicicleta
1 sanduíche de atum c/ maionese	310	40 minutos nadando
1 pastel de carne	315	32 minutos andando na areia fofa
1 batida de maracujá	380	54 minutos furando ondas
1 calpirinha	380	46 minutos andando de bicicleta
100 g de amendoim	595	1 hora e 25 minutos furando ondas
1 tigela de açaí com granola	1040	1 hora e 44 minutos andando na areia fofa



Clínica Dr. Queroz  
Endocrinologia Nutrologia

