Festejos juninos: confira como se alimentar bem e sem exageros neste período

Date : 23-06-2018

Chegou o momento da festa mais tradicional do povo nordestino. E, com ela, uma variedade de comidas típicas e guloseimas tentadoras e deliciosas. Mas é preciso ficar atento para não exagerar e perder o melhor da festa, além de prejudicar a saúde.

De acordo com a nutricionista Aline Almeida, os alimentos típicos desta época são calóricos. Então a dica é moderação. “Fique de olho na quantidade. Os alimentos juninos geralmente são muito calóricos e o excesso pode causar desconforto e acabar com a festa, pois se exagerar em um dia, no outro não poderá repetir o cardápio, além de perder o restante da comemoração”, explica.

Dona Cida Fernandes adora amendoim, mas hoje em dia 'pega' leve, porque já exagerou uma vez e perdeu a festa. “Resolvi cozinhar o amendoim em casa ao invés de comprar pronto. Aí, enquanto cozinhava, ia provando toda hora para checar se estava no ponto, quase morri de dor no estômago. Tomei remédio e fui dormir cedo em plena noite de São João. Nunca mais exagerei”, conta.

Outros pontos a se destacar são a higiene do local em que se consome os alimentos e a validade, pois a maioria dos ingredientes são perecíveis. “O mingau, o curau, a canjica e a pamonha devem ser consumidas no mesmo dia do preparo ou têm que conter a data de validade exposta na embalagem”, informa Aline.

Outro ponto são as bebidas. Quentão, licor e vinho quente são ricos em açúcar. “Todo cuidado é pouco com o álcool, que também apresenta muitas calorias e deve ser consumido com bastante moderação, especialmente nas receitas que contém açúcar. O ideal é manter também a hidratação correta para amenizar os efeitos dele”, explica.

Veja a tabela e curta a festa sem exageros!

Alimento	Quantidade	Calorias (Kcal)
Milho verde	1 espiga (100g)	132
Pé-de-moleque	1 unidade (20g)	87
Arroz doce	1 colher de sopa (40g)	65
Paçoca	1 unidade (30g)	114
Pipoca salgada	1 saco médio (20g)	89
Queijadinha	1 unidade média (35g)	209
Quentão	1 copo pequeno (100ml)	294
Caldo verde	1 concha média (130g)	79
Canjica	1 pote pequeno (100g)	113
Bolo de fubá	1 fatia (70g)	263
Bolo de aipim com coco	1 fatia (80g)	243
Pamonha	1 unidade pequena (50g)	127
Maçã do amor	1 unidade (150g)	462
Pinhão cozido	10 unidades (60g)	103
Churrasquinho de carne	1 espetinho (50g)	94
Doce de abóbora com coco	1 pote pequeno (100g)	207
Doce de batata-doce	1 colher de sopa (50g)	118
Vinho quente	1 copo pequeno (100ml)	190