RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Sexta-Feira, 20 de Novembro de 2026

Festas juninas com equilíbrio; como aproveitar os sabores típicos sem exageros

FERNANDA BRANCO

Fernanda Branco

As festas juninas são um dos momentos mais esperados do ano. Repletas de tradições culturais, músicas animadas e comidas irresistíveis, elas proporcionam momentos de confraternização e alegria. No entanto, é justamente nesse cenário festivo que muitos acabam exagerando nas escolhas alimentares, comprometendo o equilíbrio da dieta e, em alguns casos, até a saúde digestiva.

Os alimentos típicos das festas de São João, como milho com manteiga, pamonha, canjica, bolos, doces diversos e frituras, embora deliciosos, são ricos em açúcar, gordura e calorias. Além disso, o consumo de bebidas alcoólicas, também comum nesses eventos, contribui para o excesso calórico e pode afetar negativamente o organismo, principalmente quando consumido sem moderação.

Mas atenção: isso não significa que você precise abrir mão das festas ou deixar de saborear os quitutes típicos. O segredo está no equilíbrio e nas boas escolhas. Com algumas estratégias simples, é possível aproveitar tudo com moderação e sem culpa.

Aqui vão dicas práticas para manter o controle e curtir com saúde:

- Alimente-se antes de sair de casa: evite chegar na festa com muita fome. Um lanche da tarde reforçado, com boa presença de proteínas, ajuda a controlar os impulsos. Exemplo: pão integral com ovo ou uma vitamina de frutas com aveia e chia.

- Coma devagar e com atenção plena: mastigue bem os alimentos, saboreie cada pedaço e respeite seus sinais de saciedade. Comer com calma ajuda a evitar exageros e melhora a digestão.

- Se for consumir bebidas alcoólicas, alterne com água: além de reduzir o consumo calórico total, intercalar com água ajuda a manter o corpo hidratado e evita os efeitos do excesso de álcool.

= Prefira preparações assadas, cozidas ou grelhadas: dê prioridade a alimentos como milho cozido, espetinhos, caldos, bolos simples e pipoca feita sem excesso de óleo. São opções mais leves e igualmente saborosas.

= Moderação nas porções faz toda a diferença: não há problema em experimentar de tudo, desde que com porções pequenas. E se for uma comida mais calórica ou em grande quantidade, que tal dividir com alguém?

As festas juninas podem – e devem – ser aproveitadas com alegria e sabor, mas sempre com consciência. Fazer escolhas mais inteligentes e respeitar seus limites permite que você celebre sem prejudicar sua saúde.

Viva as festas com alegria, saúde e responsabilidade!

Fernanda Branco é *nutricionista na Clínica Vida Diagnóstico e Saúde e IGPA*