

Alimentação no Carnaval

Devemos ter muito cuidado com nossa alimentação no carnaval, que deve ser mais leve, porém completa. É importante manter as 3 refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e mais 2 ou 3 lanches entre as refeições. Deve-se incluir todos os grupos de alimentos (energéticos, construtores e reguladores) nas principais refeições. O consumo de carboidratos deve ser incrementado, pois pães, massas, raízes, são nossa principal fonte de energia para aguentar a folia. Por outro lado não é indicado o consumo de alimentos gordurosos que são de difícil digestão e podem atrapalhar o pique para a festa.

Açaí, iogurte com granola, pão integral com queijo e frutas são interessantes para o lanche. Frutas desidratadas, castanhas e barras de cereal são opções que fornecem energia rapidamente e são práticas e fáceis de levar. Deve-se comer a cada 3 ou 4 horas no máximo. Na falta de tempo para uma refeição completa, uma opção é um sanduíche caprichado, que pode ter como recheio salada e frango desfiado ou queijo e peito de peru.

Muita atenção quando a refeição vai ser realizada na rua! É preciso alguns cuidados para evitar intoxicação alimentar. É interessante evitar alimentos que necessitem de refrigeração, e que sejam muito manipulados. Prefira produtos industrializados, com embalagem lacrada, pois tem menor risco de contaminação. É importante observar o local de venda e armazenamento do produto, e a pessoa que está manipulando o alimento. Deve-se evitar os alimentos de origem duvidosa, e de pouca higiene.

A hidratação também é muito importante. No período do carnaval as necessidades de líquido estão aumentadas, devido ao calor, e a atividade física, que aumenta a perda pelo suor. Por isso, durante todo o carnaval é importante incrementar o consumo de líquidos. A dica é beber água, água de coco, sucos naturais e chás. Além de consumir alimentos com alto teor de água, como melancia e laranja. Por outro lado, refrigerantes não tem a função de hidratar, devido à grande quantidade de açúcar.

As mudanças na alimentação já podem começar na semana anterior a festa, para deixar nosso corpo preparado. É preciso fornecer ao organismo os nutrientes que serão perdidos com a atividade física extra. Nada de dietas restritivas nas vésperas da festa na tentativa de um emagrecimento rápido. O resultado pode ser perigoso para saúde.

Para se recuperar da folia a dica para o pós festa é essa receita de suco detox: Água de coco + Melancia + Couve + Gengibre, tudo batido no liquidificador!

Tatiana Medeiros Mota – Nutricionista responsável pela Cantina A&C Nutrição

