

CONTEXTO

ASSESSORIA DE IMPRENSA

Cliente: Clínica Helena Costa	
Veículo: Jornal Jornal Atual	Data: 21 – 02 – 14
Colunas/editoria: Suplemento Carnaval	Pág (s): Especial 03

Jornal  Atual

Como deve ser a alimentação nos dias de folia?

Nutricionistas dão dicas para um carnaval mais saudável e repleto de energia

BIANCA GARCIA
Nutricionista

Pular carnaval não é tão simples assim. Além de muita água, protetor solar e animação, é preciso ter alguns bons cuidados com a alimentação. Para ajudar os foliões, o ATUAL conversou com nutricionistas que explicaram a importância de uma dieta equilibrada, inclusive nos dias de folia, para garantir a energia e evitar problemas ao organismo.

"Para comer, prefira as

Para garantir um carnaval saudável, é necessário que os foliões entendam a importância de uma boa alimentação.



PARA MANTER energia, nutricionistas recomendam refeição saudável com carboidratos, carnes magras e salada, além de muita água, para o Carnaval

frutas, principalmente as que possuem grande quantidade de água, como melancia, melão e abacaxi, carnes magras, como peixe e frango, e saladas. Esses alimentos repõem minerais importantes que perdemos com o excesso do calor e suor", explica Thaiana Velasco, nutricionista funcional da Clínica Helena Costa no Rio de Janeiro. "Frituras, carnes vermelhas, queijos gordos e molhos a base de creme de leite, por exemplo, são muito gordurosos e dificultam

a digestão", completou a nutricionista, que disse ser essa uma forma de prevenir o mal estar e o desconforto abdominal. "Também é preciso evitar a ingestão de café e mate em excesso, pois contribuem para a desidratação do organismo. O ideal é consumir água de coco, chá, suco verde e muita água", alertou Velasco.

A nutricionista Bruna Araújo Queiroz, que trabalha no hospital Nossa Senhora do Carmo, em Campo Grande, diz ser importante o consumo



Bebidas alcoólicas ajudam na desidratação, prefira água e sucos naturais da fruta"

BRUNA ARAÚJO QUEIROZ
NUTRICIONISTA

de alimentos ricos em carboidratos - como arroz, macarrão, batata e pão - pois são esses os nutrientes que

mais rapidamente liberam energia para o organismo. "Um prato com uma porção de carboidrato, carne magra e verduras cruas é bastante energético", exemplifica a nutricionista. "É muito comum as pessoas trocarem a alimentação saudável por lanches durante o carnaval, mas isso prejudica o pique", acrescentou.

Para garantir um carnaval saudável é necessário que os foliões entendam a importância de uma boa ali-

mentação e para evitar que parte da festa seja dentro do hospital, a nutricionista Bruna Queiroz oferece algumas dicas para os foliões: "procure se alimentar de duas a três horas antes de sair de casa e não mude a quantidade que você come no dia-a-dia; beba ao menos 300 ml de água antes da festa e de 150 a 200 ml a cada 20 ou 30 minutos durante a folia; bebidas alcoólicas ajudam na desidratação, prefira água e sucos naturais da fruta".

Receitas de suco energéticos (por Bruna Araújo Queiroz)

Ingredientes:

- 1/4 de pepino
- 1/2 maçã
- 1 fatia de limão (com casca)
- 1/4 de talo de aipo
- 1/2 litro de água mineral

Modo de preparo:

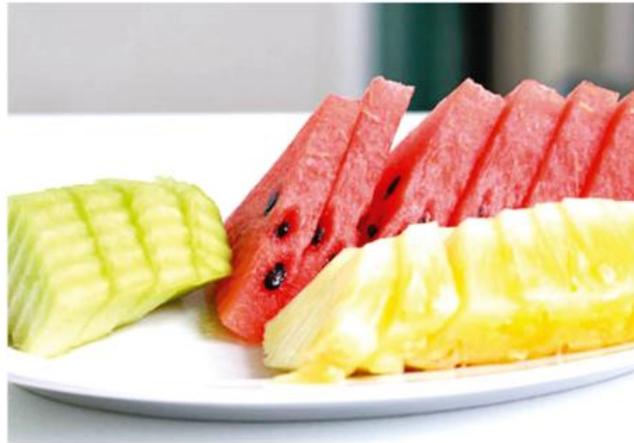
Passar em uma centrífuga o pepino, o aipo e a maçã. Depois, despeje o líquido em uma garrafa esportiva ou térmica. Acrescente a água mineral e o limão. Agite e beba! (calorias por copo: 162)

Ingredientes:

- 2 laranjas grandes
- 1 xícara (chá) de mamão picado
- 2 ameixas secas sem caroço (opcional)
- 1 colher (sopa) de gérmen de trigo
- 1 colher (chá) de lecitina de soja
- Gelo picado a gosto

Modo de Preparo:

Esprema as laranjas. Bata no liquidificador o suco, o mamão, as ameixas e a lecitina de soja. Acrescente o gérmen de trigo, misturando sem bater, e o gelo. (calorias por porção: 293)



MELÃO, MELANCIA e abacaxi são frutas com grande quantidade de água, o que evita a desidratação do corpo