

Nutricionista da Emater-MG dá dicas para manter a saúde e a energia no Carnaval

Sex 17 fevereiro



Manter o pique durante o Carnaval requer não só energia, como também ter uma boa alimentação durante os dias de folia. No feriado, o consumo de bebidas alcoólicas e alimentos calóricos geralmente aumenta, o que costuma provocar problemas de saúde em muitas pessoas.

Para evitar essas complicações

Emater-MG / Divulgação e não perder o melhor da festa, é

importante seguir algumas dicas como não descuidar da hidratação e ter uma alimentação apropriada.

A nutricionista Samira Tanure, do Plantão Técnico da [Empresa de Assistência Técnica e Extensão Rural de Minas Gerais \(Emater-MG\)](#), salienta que é importante o folião pensar nos cuidados com o corpo para suportar o desgaste físico em decorrência da agitação do feriado.

“No Carnaval, com o ritmo intenso dos blocos e encontros sociais, o corpo perde muita água e precisa ser hidratado. A ingestão de líquido é necessária para repor as perdas na transpiração não só de água como de sais minerais importantes para o organismo. Neste caso, além de água e sucos, ajuda o consumo de bebidas isotônicas, que repõem de forma rápida os minerais no organismo”, esclarece a nutricionista.

Outro ponto importante é dosar o consumo de bebida alcoólica: “O álcool deve ser consumido com moderação, intercalando com água e nunca com o estômago vazio para evitar tonturas, visão turva e mal-estar”, alerta Samira.

No Carnaval, o folião tem ainda um aumento do gasto energético, por isso é importante repor essa energia, consumindo nas refeições alimentos ricos em carboidratos. “Arroz, macarrão, batata, pão e cereais são recomendados, pois eles dão maior sensação de saciedade e o carboidrato deles fornece a energia para curtir os dias de festa”, recomenda a nutricionista.

Evite ciladas

Embora seja comum as barraquinhas espalhadas pelas cidades nessa época, é preciso muita atenção com o que comer na rua. Para Samira, o melhor é evitar comidas e bebidas de vendedores ambulantes se não forem observadas práticas básicas de higiene como a conservação do alimento e a limpeza dos utensílios.

“A ingestão de sucos e gelo de barraquinhas ou de vendedores ambulantes é desaconselhável, pois não se sabe a procedência e potabilidade da água utilizada. Nesta situação é melhor consumir água de garrafa, que vem lacrada e tem procedência garantida. Mas lave bem a embalagem antes de beber”, alerta.

Outra recomendação é evitar o consumo de verduras cruas em restaurantes desconhecidos, que podem não ter passado por uma higienização adequada.

Veja outras dicas importantes para os foliões no Carnaval:

- Faça no mínimo quatro refeições por dia
- Controle o consumo de alimentos gordurosos, frituras e salgadinhos
- Prefira as carnes brancas e magras, grelhadas, assadas ou cozidas, que contêm menos gordura e são mais fáceis de serem digeridas
- Consuma frutas, verduras e legumes para que você esteja em dia com a ingestão de antioxidantes, vitaminas e sais minerais
- Sobremesas refrescantes são ótimas opções. Prefira sempre frutas, gelatinas, sorvete de frutas ou compotas geladas
- Beba de 2 a 3 litros de água diariamente. Consuma também sucos de fruta, água de coco e isotônicos, antes, durante e depois da folia