



Publicidade

[Início](#) | [Alô TV!](#) | [Brasil](#) | [Política](#) | [Ciência e Tecnologia](#) | [Economia](#) |
[Educação](#) | [Eitxa Pé](#) | [Esporte](#) | [Sex Appeal](#) | [Mundo](#) | [Saúde](#) |
[Sergipe](#) | [Cultura e Entretenimento](#) | [Zum Zum Zum](#) | [Contato](#)

SAÚDE

28/02/2019 as 08:11

Nutricionista dá dicas para resistir bem à maratona da folia

A hidratação deve ser uma das prioridades, especialmente nos dias muito quentes



fCompartilhar



A folia já está nas ruas e o Carnaval nem começou oficialmente. Para passar com saúde pela maratona, é preciso alguns cuidados com a alimentação. A nutricionista Nathalia Almeida recomenda evitar longos períodos de jejum. Para ela, o ideal é se programar para realizar três grandes refeições principais (desjejum, almoço e jantar) e pequenos lanches nos intervalos.

Nathalia lista boas opções de lanche no Carnaval, como frutas frescas ou desidratadas, oleaginosas (castanha, nozes, amêndoa), barras de cereal (sempre optar por aquelas com número reduzido de ingredientes e que sejam menos processados).

"A hidratação deve ser uma das prioridades, especialmente nos dias muito quentes. Evite ingerir refrigerante, suco industrializado, guaraná natural ou bebida alcoólica. Sucos naturais, água de coco, água aromatizada com frutas, como laranja, morango, limão siciliano, ou especiarias (canela em pau, anis estrelado) ou a

mais simples e pura água, são as melhores bebidas para dias de festa", diz Nathalia.

Segundo ela, também é bom evitar consumir preparações ricas em gordura e as frituras, pois elas apresentam digestão lenta e podem provocar sono, reduzindo o ritmo da folia. Prefira preparações assadas, grelhadas ou cozidas.

"Frutas in natura, saladas frescas, carnes magras e boas fontes de carboidrato, preferindo consumir produtos integrais com pães, arroz, massas, serão grandes aliados para manter a disposição nos dias de festa. Optar por refeições leves e com alto valor nutricional vão ajudar a manter a disposição", garante a nutricionista, que é professora da Faculdade de Medicina de Petrópolis.

Nathalia Almeida também pede atenção às condições de higiene dos locais onde for fazer as refeições: "É importante para evitar as toxinfecções alimentares. Também merece cuidado especial aos produtos vendidos em praias e que ficam expostos ao calor por muito tempo, como frutos do mar, maionese ou molhos prontos que compõem sanduíches e saladas. Eles podem ser fonte de contaminação e atrapalhar os momentos de alegria."

Com informações do Notícias ao Minuto