

O que comer para aguentar a folia?

Dieta à base de carboidratos, proteínas, alimentos leves e muitos líquidos garantem energia extra para os dias de folia.

CONTEÚDO HOMOLOGADO 

“O recomendado é realizar as três refeições principais: desjejum, almoço e jantar, além de lanches leves nos intervalos entre elas”.

Geralmente as pessoas nem se lembram da importância da alimentação durante o Carnaval. Mas alguns simples cuidados podem evitar que os efeitos das bebidas, o alto gasto energético, a exposição ao sol e as poucas horas dormidas afetem de forma exagerada a nossa saúde.

Durante os dias de folia aumentamos o gasto energético, logo o consumo alimentar deve ser equilibrado e saudável para o organismo se recompor e oferecer a energia e a disposição necessárias para seguir atrás do trio elétrico sem perder o pique e finalizar o carnaval sem problemas.



Mesmo com toda a empolgação da festa, é preciso parar para se alimentar. O recomendado é realizar as três refeições principais: desjejum, almoço e jantar, além de lanches leves (sanduíches naturais, iogurte com granola, frutas, sucos) nos intervalos entre elas. O ideal é não ficar mais de três horas sem comer.

Sempre que possível, opte por alimentos grelhados, assados e cozidos. As carnes brancas, tais como o peixe o frango, são uma boa opção para quem busca saúde e bem estar, pois são boas fontes de proteínas e normalmente possuem menores quantidades de gorduras saturadas e colesterol se comparadas às carnes vermelhas.

“Outra dica importante é caprichar nos carboidratos, de preferência integrais, antes de sair de casa”.

Outra dica importante é caprichar nos **carboidratos**, de preferência integrais, antes de sair de casa. Alimentos como pão, arroz, macarrão, biscoitos, batatas, entre outros, darão a energia necessária para curtir a festa até o fim.



Consuma alimentos ricos em vitaminas, minerais e fibras, tais como: frutas (in natura e/ou sucos), verduras e legumes. Quanto mais colorida a refeição maior a chance de repor os variados micronutrientes perdidos nos dias de festa. As castanhas, amêndoas, azeitonas, e as frutas desidratadas também poderão incrementar a sua dieta, mas sem exageros.

Durante este período, evite alimentos gordurosos como a feijoada, dobradinha, maniçoba, embutidos e frituras, pois são muito calóricos e dificultam a digestão causando mal estar e cansaço. Todos os alimentos devem ser de boa procedência e com condições higiênicas e sanitárias adequadas.

A hidratação é primordial neste período festivo, além da reposição do líquido evita a desidratação e mal estar. A regra é beber bastante líquido: sucos naturais à base de frutas da época, água de coco e muita água mineral (mais de 2 litros/dia).

A recomendação é não consumir bebida alcoólica, além de fornecer calorias também desidrata, mas

quem o fizer que seja consumo moderado, não inicie em jejum e beba água nos intervalos para amenizar os efeitos danosos.

É preciso saúde e disposição para curtir o carnaval. A dieta equilibrada poderá auxiliar a manter o peso em valores normais, manter imunidade (evitando as viroses comuns após a folia), evitar desidratação e também uma possível intoxicação alimentar.

Fonte: iSaúde Bahia

<http://www.isaudebahia.com.br/noticias/detalhe/noticia/dieta-suor-carnaval-combinacao-que-pode-trazer-beneficios-se-tomados-alguns-cuidados-com-a-sa/>