

ALIMENTAÇÃO

# Fuja das pegadinhas à beira-mar

**T**udo o que alguém que esteja curtindo férias na praia não quer é passar mal após uma refeição e comprometer a folga. Por isso, alguns cuidados são necessários na hora de escolher o que comer.

A primeira dica é optar por alimentos leves e nutritivos. Frituras devem ser evitadas ao máximo, orienta a nutricionista Josi Faoro, especialista em nutrição esportiva e estética, de Caxias do Sul. Com o calor, o sistema digestivo fica mais suscetível a condimentos fortes e gor-

duras, e um pequeno prato de batata frita pode se transformar em um grande mal-estar. Sem contar as calorias.

No verão, mesmo que o desejo não seja emagrecer, é preciso evitar essas pegadinhas. É que o metabolismo reduz o ritmo e o organismo

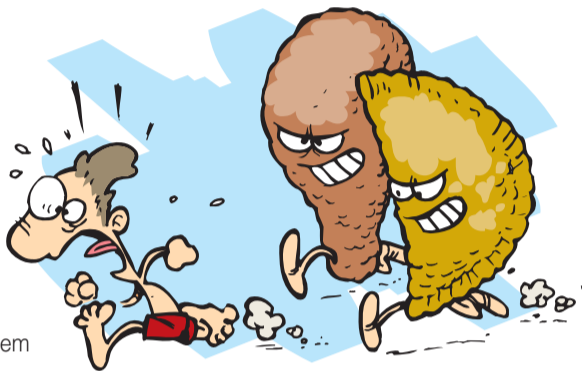
demanda menos energia para funcionar. Logo, se doses extras de calorias são consumidas, elas são armazenadas em forma de gordura. Ou seja, ocorre aumento de peso. Por outro lado, é fundamental aumentar o consumo de líquidos, devido à perda de água e sais minerais pelo suor.

## PARA NÃO CAIR EM ROUBADAS

Confira a seguir algumas dicas da nutricionista Josi para não cair em pegadinhas e aproveitar o melhor do verão:

### Diga não às frituras

Se consumir salgadinhos na beira da praia, prefira os assados. Se o óleo foi reutilizado muitas vezes, o pastel, o camarão empanado e a batata frita podem se transformar em desconforto e mal-estar devido ao acúmulo de toxinas. Sem contar que frituras são hipercalóricas e de difícil digestão. Portanto, prefira petiscos de forno. Só evite empadas, que são ricas em gordura hidrogenada. Uma empada de frango tem, em média, 300 calorias. É o equivalente a um prato de salada com um bife de frango grelhado e duas colheres de arroz.



### Sanduíche, só se for de atum

Se a intenção é consumir sanduíche natural, prefira opções com recheio de atum em vez daquelas com frango desfiado. As chances de contaminação do atum, que é industrializado, por bactérias são menores do que o frango desfiado artesanalmente. Fique de olho também na maionese.



### Menos cerveja, mais água de coco

Embora beber uma cervejinha gelada debaixo do guarda-sol possa ser uma programação interessante, o consumo de líquidos à beira-mar não deve se restringir a bebidas alcoólicas. O álcool hidrata pouco, é rico em calorias, pobre em nutrientes e aumenta o apetite, segundo alguns estudos recentes. Mate a sede com água, água de coco e sucos naturais para repor os minerais perdidos com o suor.



### Cuidado com a maionese

O molho de maionese estraga rapidamente se conservado em temperatura inapropriada. Portanto, só consuma alimentos com maionese se eles forem preparados na hora e você tiver certeza de que o molho foi mantido sob refrigeração adequada.



### Não quer engordar? Prefira picolé

Verão não é verão sem sorvete. Se não resistir, fuja da armadilha dos sorvetes cremosos, que chegam a 810 calorias se cobertos com caldas, flocos de chocolate etc. Prefira as versões light e diet. Os picolés de fruta, apesar do açúcar, também são boas opções porque têm poucas calorias.



### De olho na salada de 700 calorias

Ficar só na saladinha pode não ser um bom negócio. Saladas especiais, com queijo parmesão, maionese, croutons, ovo, peito de frango e camarões, entre outros ingredientes, podem transformar o prato em uma porção de até 700 calorias. Com apresentação de salada, a receita pode enganar e se transformar em gordurosa e engordativa.



### Frutos do mar: melhor no restaurante

Evite comprar frutos do mar de ambulantes. Alimentos cozidos e expostos ao sol ou mal-acondicionados estão sujeitos a bactérias e podem transmitir doenças como cólera e salmonelose.



## BONS HÁBITOS

▼ Evite pular o café da manhã, mesmo se acordar tarde. A primeira refeição deve garantir a energia necessária para aproveitar bem o dia. Se o horário for muito próximo do almoço, consuma uma fruta.

▼ Não fique mais de quatro horas sem se alimentar. Seu metabolismo começa a ficar lento depois desse período e passa a economizar em vez de gastar calorias.

▼ Tenha sempre à mão frutas, como maçãs e peras, e oleaginosas, como castanhas e nozes. Práticas de carregar na bolsa, elas podem ser consumidas quando a fome bater. É uma ótima estratégia porque evita que, sem nenhum alimento saudável à vista, você se renda a guloseimas.

▼ Prefira alimentos integrais, pois eles contêm mais nutrientes e fibras benéficas ao organismo.

### Sugestão de cardápio para um dia na praia

▼ **Café de manhã:** 1 porção de fruta (como mamão, manga e banana) com 1 colher de semente de linhaça, uma fatia de pão integral, 2 fatias de queijo branco, uma xícara de café com leite desnatado ou de soja

▼ **Lanche da manhã:** 1 pera e 1 água de coco

▼ **Almoço:** 1 prato de salada, 1 porção (100 gramas) de carne branca grelhada (peixe ou frango), 1 concha grande de grãos como arroz integral, lentilha, ervilha ou feijão

▼ **Lanche da tarde I:** 1 fruta (banana ou maçã) e 1 água de coco

▼ **Lanche da tarde II:** 1 iogurte com 4 castanhas-do-pará ou nozes

▼ **Jantar:** 1 prato de salada, 1 colher grande de um vegetal refogado, 1 batata assada, 1 filé de peixe grelhado de 150 gramas

▼ **Ceia:** 1 fatia de melancia