

O MELHOR

Boa comida garante

Chefs, médicos e nutricionista dão algumas dicas sobre os cuidados que se deve ter com a alimentação antes e durante os festejos carnavalescos

LUCINÉIA NUNES
Especial para o Estado

Para garantir um carnaval repleto de folia e diversão é preciso que as pessoas façam, desde já, uma alimentação mais equilibrada e saudável, própria para o verão e ideal para aproveitar até o último minuto da festa. Pensando nisso, alguns chefs dão suas dicas para o pré-carnaval e dois médicos e uma nutricionista ensinam formas para uma supercomemoração.

Segundo o chef Luigi Tartari, do restaurante Tartari's, "os foliões devem evitar os cremes e ovos para não ter azia". Tartari lembra que a maionese é a inimiga número um do verão. Além de estragar rapidamente, causa intoxicação com facilidade.

A chef Maria Helena, da Brasserie Ricardo, sugere que a maionese seja substituída por iogurte nas sopas, molhos e musses. Frutas frescas, saladas, sucos naturais, vitaminas e gelatina à vontade são suas sugestões.

Conferenciador da gastronomia, o chef Osley José aconselha a todos a hidratação antes de ingerir bebidas alcoólicas. "As pessoas precisam tomar cuidado com o que vão comer, evitando frituras e carne de porco", avisa. Segundo o chef Max Murrey, do Emma, é importante que a alimentação seja rica em proteína, para que haja reposição das energias.

Para o mestre em gastronomia Sílvio Lancellotti, "a alimentação deve ser rica em hidratos de carbono que, apesar de parecer que engordam, dão mais energia". A carne vermelha deve ser evitada. O chef Deff Haupt, do Cantaloup, é a favor de refeições leves, mas compostas de vitaminas. "Do contrário, os foliões poderão sentir-se mal", diz.

A banqueteira Neka Menna Barreto conta que chupar um pouquinho de sal grosso pode ser uma boa idéia para recuperar os sais eliminados com a

transpiração. "As vitaminas feitas com iogurte e frutas também são um ótimo remédio para evitar dores de cabeça no dia seguinte." Os chefs Enrick Jacquin e Sérgio Arno e o sushiman Armando Hata ensinam receitas deliciosas para o pré-car-

FRUtas,
SUCOS E ÁGUA
NÃO DEVEM
FALTAR

naval (veja sugestões abaixo).

Daniel Magnoni, médico cardiologista e nutrólogo do Hospital do Coração e diretor da Sociedade Brasileira de Nutrição Parenteral e Enteral, observa que, em qualquer época do ano, as pessoas devem ter uma alimentação saudável. "Isso requer fibras, como legumes, frutas e verduras, para a prevenção de doenças cardiovasculares." O excesso de gorduras e carboidratos são prejudiciais. "O ideal é que o folião faça pequenas refeições para evitar a gastrite e tome pouca quantidade de bebidas fermentadas", acrescenta Magnoni. Para combater a desidrata-



Sérgio Arno, do La Vecchia Cuci

ção causada pela transpiração intensa e pela diurese, a dica é abusar dos sucos, chás e isotônicos.

Fernando Carmelo Torres, coordenador de medicina esportiva da Fórmula Academia, fisiologista da equipe de vôlei feminino da Leites Nestlé e médico do Lafirex-EPM/Unifesp, diz