

ALIMENTE-SE BEM NO RITMO DO CARNAVAL

Para se divertir e aproveitar bem o Carnaval, alguns alimentos são considerados essenciais. São os alimentos fonte de carboidratos como, pães, massas, batata, arroz, cereais entre outros, de preferência integrais.

Eles são responsáveis pela formação da energia que será gasta durante os dias de festa.

Outros alimentos que devem ser privilegiados são as hortaliças, frutas e legumes, pois são ótimas fontes de vitaminas, minerais e fibras, além de serem alimentos refrescantes que combinam com a alta temperatura.

Os alimentos gordurosos sempre devem ser evitados, pois além de serem muito calóricos, têm uma digestão lenta e difícil. Se quiser manter longe a indisposição e cansaço evite carnes gordas, frituras, salgadinhos e doces calóricos.

A bebida alcoólica em excesso provoca ressaca, sede, dor de cabeça e náuseas. Se ingerir alguma bebida alcoólica, modere na quantidade e capriche na ingestão de água e alimentos fonte de potássio, como por exemplo, banana e frutas secas.

A reposição adequada de líquidos também faz parte da festa, pois há muita perda de líquidos, por meio do suor, e na dança. Os cuidados com a reposição de líquidos poupam os músculos da fadiga.