



## **É possível se alimentar bem nos circuitos do carnaval**

por Jan Penalva

As dicas para uma alimentação saudável durante o carnaval todo mundo já conhece: evitar alimentos gordurosos e se hidratar são fundamentais. Mas no meio da folia, entre um trio aqui e uma paquera ali, quem vai se lembrar de comprar uma barra de cereal ou uma bebida isotônica? “Os foliões que não querem perder nada da festa também podem fazer opções mais saudáveis na avenida, basta saber analisar os riscos envolvidos em cada alimento”, explica o vice-presidente do Conselho Regional de Nutricionistas - CRN da 5ª Região (Bahia e Sergipe), Vanilson Silva.

### **Evite refrigerantes**

De acordo com ele, se alimentar bem durante o carnaval é uma tarefa difícil, mas possível. “A primeira coisa a ser levada em consideração é a necessidade de hidratação durante a festa, já que o calor, a atividade física e o consumo de bebida alcoólica causam a perda de água”, afirma Vanilson. As opções para resolver o problema são simples e podem ser encontradas em qualquer um dos circuitos carnavalescos: água mineral ou água de côco. Os refrigerantes, ao contrário do que muitos pensam, apenas pioram a desidratação. “Colas, guaranás e outros produtos do gênero possuem alto teor de sódio, que provocam a retenção de líquidos fora das células”, conta o nutricionista.

### **Cachorros-quentes ferventes**

E para lanchar, o que escolher? As inúmeras opções disponíveis são proporcionais à quantidade de ameaças à saúde. “Cachorros-quentes, queijos e afins são arriscados do ponto de vista higiênico-sanitário. Mesmo os chamados sanduíches naturais são perigosos, já que possuem maioneses que, estragadas, podem causar botulismo”, diz. A bactéria que causa a doença também pode ser encontrada em salsichas de cachorros-quentes enlatadas. Para minimizar o risco de contaminação, o folião deve optar pelas salsichas que estejam imersas em molho fervente.

A dica do “quanto mais quente, melhor” se aplica também aos famosos churrasquinhos, que devem estar muito bem passados. Mas atenção. O especialista alerta que, nos casos do queijo coalho, o alto risco de contaminação permanece. “O calor da brasa não atinge o interior do queijo, apenas a camada externa. Logo os micro-organismos permanecem no alimento”, informa. Além disso, os queijos só podem ser vendidos sob refrigeração.

### **Acarajé, pode**

O tradicional bolinho baiano conhecido como acarajé é uma boa opção para matar a fome, desde que respeitadas algumas regras: o acarajé deve ser frito no dendê na frente do cliente, e consumido imediatamente; e os “acompanhamentos” devem estar armazenados em locais limpos e ao abrigo do ambiente. A exceção fica por conta da salada que, por ser crua, deve ser evitada.

### **Riscos não são eliminados**

Todas as opções, independente dos cuidados tomados, podem causar danos à saúde do folião. “As dicas servem para minimizar os riscos, mas o ideal mesmo é que o cidadão evite comer na rua. Uma saída é consumir alimentos industrializados e lacrados, comumente encontrados em lojas de conveniência e mercados localizados próximos aos circuitos da festa”, conclui Vanilson Silva.