

ENEM 2023

SEU CAMINHO À UNIVERSIDADE

# Alimentação balanceada no dia do exame

Nutricionistas dão dicas de refeições para se sentir bem e com energia durante a avaliação

DANIELA GOMES  
Especial para o **Correio**

Em períodos de estudo intenso, garantir uma alimentação adequada e manter-se devidamente hidratado são fundamentais para preservar a disposição dos estudantes. “Iniciar o dia com alimentos que proporcionam energia é sempre uma boa opção. Ninguém deseja se sentir pesado ou lento antes das provas”, afirma a nutricionista Ana Luiza Dinato.

Para o café da manhã, a profissional indica o consumo de proteínas e carboidratos de boa qualidade, como frutas, cuscuz, ovo e queijo, ou, para uma opção de consumo rápido, frutas, iogurte natural, pasta de amendoim e aveia.

No horário do almoço, é preciso fazer uma refeição que não deixe o corpo lento. “Incluir arroz, feijão, uma fonte de proteína, como carne ou soja, uma salada com vegetais crus e cozidos, e um fio de azeite”, comenta Ana Luiza. Segundo ela, é aconselhável evitar o consumo de grandes quantidades de comida ou refeições pesadas como feijoada e moqueca, além de alimentos que não fazem parte da rotina, para evitar desconforto gastrointestinal durante a prova.

De acordo com a nutricionista, o consumo exagerado de açúcar pode atrapalhar a concentração dos candidatos. “O consumo de açúcares e alimentos ultraprocessados, como biscoitos e salgadinhos, pode prejudicar a concentração. O ideal é consumir alimentos saudáveis, em quantidades que proporcionem saciedade.

Arquivo pessoal



Nutricionista Ana Dinato: sem feijoada e moqueca

## O que comer no dia da prova

Nutricionista sugere cardápio para 4 refeições



### Café da Manhã (das 7h às 8h)

- Beber bastante água;
- Pão francês com uma proteína (ovo mexido ou queijo branco);
- Suco de fruta integral (uva ou laranja);
- Fruta (banana, maçã, pera, entre outras).



### Lanche da manhã (10h)

- Iogurte com cereal ou granola.



### Almoço (12h às 13h)

- Arroz (pode ser integral ou não);
- Feijão;
- Uma proteína (frango/carne bovina grelhados ou peixe ao molho);
- Salada de alface e tomate;
- Couve refogada.



### Lanche (hora da prova)

- Água (garrafinha de 1,5l);
- Barrinha de cereal (da sua preferência);
- Fruta (banana ou maçã);
- Chocolate 100 gramas, de preferência 70% cacau.

Fonte: Márcia Xavier Santos CRN3- 23265, nutricionista e professora do curso de Nutrição da Faculdade Santa Marcelina.

Proteínas, abacate, castanhas, folhas-verdes escuras, frutas vermelhas e cacau são alimentos ricos em micronutrientes que podem auxiliar na concentração. São excelentes opções para serem incluídos na alimentação nos dias que antecedem a prova e no dia da prova em si. Uma pequena quantidade de café antes da prova pode ajudar a manter-se alerta e concentrado. Mas é importante não exagerar! O excesso de cafeína pode aumentar a ansiedade e, conseqüentemente, a distração”, explica Ana Luiza.

Durante a prova, a recomendação da especialista é apostar em barrinhas de cereais ou

sanduíches naturais. “Nesse momento, alimentos que contêm bons carboidratos e boas gorduras são ideais. Para aqueles com maior apetite, um sanduíche com pasta de frango pode ser uma opção interessante”, concluiu.

É importante manter-se hidratado, já que a desidratação pode afetar o desempenho cognitivo. A recomendação da nutricionista é beber pequenos goles de água ao longo de todo o tempo da prova. “Se sentir sono, tome um pouco de água gelada, coma uma maçã ou castanhas, devido à textura crocante, ou mastigue um chicle, para ajudar a recuperar o estado de alerta”, sugere.