

As comidas típicas das festas juninas são desejadas por muitos, mas podem atrapalhar as metas fitness e a rotina alimentar. Para não se prejudicar, confira como equilibrar as delícias da época e a vida saudável

POR IANDARA PIMENTEL SANTANA*

Durante os meses de junho e julho, as festas juninas tomam conta de Brasília. Com muita dança e brincadeiras, essas comemorações atraem diversas pessoas, que também procuram se deliciar com os pratos típicos. Apesar de gostosos, para quem tem uma rotina fitness e busca uma meta de shape, comer muito desses alimentos pode não ser o ideal.

De acordo com a nutricionista Carolina Vogado, as altas quantidades de açúcar e gordura são características das comidas típicas de São João. “Então, esses alimentos podem não ser perfeitos para quem quer manter a forma, caso sejam consumidos com frequência no período”, explica. Assim, para quem quer curtir esta época do ano tão gostosa, mas não pretende “chutar o balde”, a Revista separou algumas orientações.

Equilíbrio é tudo

Antes de se organizar para as festas juninas, é importante ter uma mentalidade flexível. “A melhor forma de aproveitar é fazer escolhas equilibradas, porque toda alimentação muito restritiva não é sustentável a longo prazo”, afirma a médica e empresária Marina Ayumi Silva.

Segundo Marina, quanto mais natural o alimento e sua forma de preparo, melhor. “Milho cozido é uma ótima pedida”, recomenda. Além disso, a especialista, também criadora do Ayumi Doces do Bem (@ayumi.docesdobem), restaurante de comida saudável, explica que é interessante comer uma refeição completa em

ADAPTANDO O PALADAR



Marina Ayumi, dona da Ayumi Doces do Bem, com seu cardápio junino

Divulgação/ Pedro Marques

Arquivo Pessoal



Janine Bastos tenta sempre optar por versões fitness de doces

fontes alimentares ajuda o corpo para que não haja picos de glicose no sangue e, assim, menos prejuízo à saúde.

Diversos caminhos

Outra alternativa para quem não quer sair do plano alimentar é adaptar as receitas para versões mais saudáveis. “A melhor forma de fazer isso é ajustando os ingredientes para opções naturais, evitando industrializados e também retirando o uso de açúcar e conservantes”, indica Marina.

Para Janine Bastos, servidora pública de 46 anos, a opção fitness desses alimentos juninos é perfeita. “Faço musculação, corro e procuro ter uma alimentação saudável. Quando tenho vontade de comer algo que fuja disso, procuro a melhor versão daquele alimento”, afirma.

“É muito conveniente para o meu estilo de vida, opto por eles sempre que possível porque acredito que contribuem para a manutenção da saúde”, explica Janine. Cliente da loja de Marina Ayumi, a servidora acredita que os doces não deixam a desejar no paladar e contribuem para manter o corpo

proteínas, gorduras, carboidratos e fibras.

“Em festas juninas, sempre temos a porção de carboidrato, como arroz carreteiro ou um caldo de mandioca, que é uma boa opção para associar uma carne, como um churrasquinho”, exemplifica. Marina afirma que combinar essas diferentes