

KAYO MAGALHÃES/CB/D.A PRESS

A leveza

No período de seca, é importante ficar atento à alimentação. Confira restaurantes que oferecem pratos hidratantes e nutritivos para esta época do ano

Isabela Berrogain

Passando 120 dias sem chuvas no DF, é hora de se atentar à alimentação. O período de seca traz, anualmente, consequências para o bem-estar da população brasileira, que pode enfrentar sintomas como falta de disposição ou mal-estar nos dias de umidade mais baixa. Uma das aliadas nesta época, no entanto, pode ser a nutrição. Recorrer a alimentos ricos em água, como frutas e vegetais, para manter a hidratação é essencial. Também é importante substituir os produtos processados por opções orgânicas, priorizando as refeições equilibradas.

Davi Neves, proprietário do The Plant, restaurante voltado para alimentação nutritiva, também destaca os alimentos ricos em antioxidantes e vitaminas. “São opções que fortalecem o sistema imunológico, como a vitamina C, por exemplo”, sugere o dono da casa. “Outra dica é incluir fontes de gorduras boas, como abacates e oleaginosas, que ajudam a manter a pele saudável e protegida do ressecamento”, ressalta.

Responsável pela casa vegetariana Amor à Natureza, Priscilla Rios, por sua vez, sugere evitar o sódio de lado no período de seca. “Vale a pena optar por fontes de proteína vegetal por terem menos teor de sódio, pois ele contribui com o processo de desidratação”, explica Priscilla.