

Os pratos do verão

Nos dias mais quentes, saladas de verduras e legumes crus e sucos naturais são a melhor maneira de manter o bom funcionamento do organismo, que perde mais sais minerais e vitaminas por meio da transpiração

STELLA GALVÃO

Começou a temporada da alimentação à base de verduras e legumes crus e muito suco natural. Os restaurantes já se prepararam para o verão com novos pratos leves e nutritivos. As saladas são a prioridade. No terreno dos sucos, o reinado da acerola só corre risco de ser abalado pela preferência cada vez maior do kiwi, fruta de origem oriental, cada vez mais procurada. "Agora temos a fruta o ano todo, graças às importações", diz Osvaldo Onaga, da Alphatem, entreposto de

frutas e hortalças, no Jardim América. Mais sede, menos apetite. Quanto mais alimentos crus, melhor o funcionamento do organismo nesta época, dizem os nutricionistas. É melhor manter distância de pratos mais substanciais, como por exemplo uma feijoada.

"No calor, a necessidade de energia é muito menor porque, com o ambiente externo aquecido, cai naturalmente o metabolismo", diz Kazue Sato, do Grupó de Atenção à Nutrição, da Secretaria Estadual de Saúde. A transpiração leva à perda maior de sais minerais e vitaminas hidrossolúveis, especialmente C e do complexo B. A melhor via de reposição, diz a nutricionista, são os alimentos crus. As frutas constituem fonte de vitaminas, minerais e fibra, especialmente quando consumidas cruas e com a casca. O mesmo acontece com as hortalças em geral.

A nutricionista Kazue Sato recomenda o aumento do consumo de líquidos. Mas nenhum suco substitui uma refeição, esclarece o médico Mauro Fisberg, da Escola Paulista de Medicina. "Os sucos são uma ótima

opção para repor perdas de nutrientes, mas só podem ser alternativa de lanche", diz. A salada pode ser o prato principal, desde que contenha fonte proteica e calórica, como cereais e grãos.

Na quarta-feira, as modelos Cíntia Di Pieri, 27, Mônica Almada, 18 e Patrícia Yamaguti, 21, limitavam-se a comer saladas simples com legumes picados. "No calor, prefiro comida leve que não dê sono", diz Cíntia. Mônica opta por saladas por sentir menos fome. Todas juram que não é a preocupação em manter a silhueta impecável que as levam a optar por saladas e sucos. "Meu intestino funciona melhor", acrescenta Patrícia.

"A temperatura alta exige alimentos pobres em gordura", diz a nutricionista Cristina Pereira Gliacone. Assim, para quem não abre mão de bifes ou outras carnes ao óleo, ela sugere que adotem a forma grelhada de preparo. Da mesma forma, não se deve abusar de conservas em geral. A diarreia, comum no verão, pode ser consequência de alimentos mal absorvidos pelo

organismo. Refeições mais ricas em gorduras permanecem por até 8 horas em processo de absorção.

De olhos atentos nas consequências da má digestão, o restaurante vegetariano Sattva, nos Jardins, coloca em cartaz sua dieta de 7 dias para desintoxicação e 14 dias para emagrecimento, à base de mil calorias diárias — um adulto precisa em média de 2 mil calorias. "Muitos optam pelos pratos exclusivamente naturais para limpar o organismo do excesso de gorduras", conta o sócio-gerente Gilberto Ange

lo. No Chez Croque Lanches, em Pinheiros, a proximidade do verão levou a proprietária, Maria Vilma Marigo, a lançar mais um prato: salada de repolho roxo picado e alface, cobertos de amêndoas torradas, cujo charme está nas quatro torradas forradas com patê de queijo de cabra. "A salada precisa, além de alimentar

PARA OS QUE
NÃO ABREM
MÃO DA
CARNE, A
MELHOR
OPÇÃO É O BIFE
GRELHADO

bem, encher os olhos", diz.

■ Os pratos foram preparados pelo Chez Croque Lanches e fotografados no estúdio do Estado

Três opções de refeições leves e nutritivas: salada com queijo de cabra (acima); à base de mussarela de búfala (ao lado); e de carpaccio (abaixo)

