

Sorvete só tem valor se for associado a fruta

É preciso cuidado com produtos vendidos na rua, em razão da higiene precária

Uma sobremesa obrigatória no verão, os sorvetes só têm alguma importância nutricional se associados a frutas, diz Cristina Pereira Gliacone, do Núcleo de Nutrição, Alimentação e Desenvolvimento Infantil. Ela se opõe ao consumo de sorvetes de qualquer tipo vendidos pelas ruas. "A higiene no preparo dos alimentos é decisiva no verão."

É nessa fase que as bactérias e outros microorganismos nocivos proliferam mais rapidamente e podem afetar o equilíbrio do aparelho gastrointestinal. "É a melhor forma de evitar as diarreias que fazem das crianças as vítimas mais frequentes."

A nutricionista Regina Mara Fisberg, do Hospital Albert Einstein, chama a atenção para o fato de que os sucos também têm valor calórico, independente se são ou não adoçados. Um copo médio de suco de laranja, correspondente a 250 ml, contém 112 calorias. Dois litros representariam cerca de 896 calorias, ou quase a metade da necessidade diária de um adulto. "O suco é ideal como substituto de lanches mais reforçados para quem quer emagrecer", diz.

Mas o aporte de vitamina C proporcionado por sucos como o de laranja, acerola e outras frutas cítricas representam uma garantia de proteção imunológica ampliada. Um tra-

balho orientado pelo médico Mauro Fisberg com 80 crianças, com a Faculdade de Medicina de Botucatu, mostrou que a vitamina C em quantidades elevadas pode melhorar processos de infecção respiratória. "Crianças com repetidas infecções melhoraram seu padrão de defesa imunológica", relata Fisberg.

De acordo com Fisberg, a vitamina C é melhor absorvida em forma de medicamentos, mas somente deve ser dada a crianças sob supervisão médica. Na forma natural, o exemplo mais gritante de concentração de vitamina C é o da acerola. Um copo de 250 ml contém

1.700 gramas de vitamina C e, ainda que se leve em conta que apenas 50% é absorvido, quem tomar diariamente já garantiu um excesso que será expelido pela via urinária. O sucesso da fruta coincide com outra novidade presente em prateleiras de lojas de produtos naturais: a acerola em cápsula.

A choperia O Trago Nosso de Cada Noite, na Av. Henrique Schaumann, bate frutas com leite condensado e vende mais 20% em sucos a partir deste mês, ainda que não seja a

especialidade da casa. "As pessoas querem ver consistência no copo", diz o garçom Nilson Rodrigues. O suco, segundo diz, tem a vantagem de superar o chope em custo. "Três chopes são consumidos no espaço de tempo que se leva para tomar um suco", conta. No departamento de sucos da Alphattem, as novas experiências envolvem misturas inusita-

das de frutas originárias do Norte e Nordeste e do Sul.

Os sucos são à base de fruta natural, à exceção da acerola que, frágil e pequena, só resiste se congelada. Poupa de frutas regionais como graviola e cupuaçu são opção em alguns supermercados e boxes do Ceasa, mas a preferência na hora do preparo recai na fruta fresca. "O sabor é

diferente", diz Tereza Onaga, que assiste a sua clientela triplicar no verão. Na lanchonete que comanda na Rua Dr. Melo Alves, um dos "must" é o suco de coco verde, resultado da água do fruto verde batida com a polpa fina. Entre os mais refrescantes, há um suco em ascensão: melancia batida sem água.

Hidratação — A hidratação deve ser proporcional ao peso corporal. No primeiro ano de vida, por exemplo, a criança deve receber até 110 mililitros (ml) de líquido por quilo. Assim, quando ela somar 10 quilos, deve consumir no mínimo 1,1 litro por dia. "Até o quarto ano de vida, ela deve receber de um litro a 1,5 litro por dia", diz o nutrólogo Máuro

Fisberg. A alimentação, nessa faixa etária, responde por até 40% dessa quantidade de líquido. "No verão, é preciso oferecer sempre suco ou água à criança porque, embora com sede, ela não consegue pedir", alerta o médico. (S.G.)

■ Mais informações sobre o verão no Caderno Cidades

