



COMER BEM... GASTAR POUCO

A Associação Portuguesa de Dietistas deu algumas dicas e apresentou algumas estratégias para que todos possam praticar uma alimentação mais económica sem comprometer o seu equilíbrio nutricional.

Seguindo as orientações de uma alimentação saudável, que visa O consumo equilibrado em quantidade, qualidade e com respeito pela disponibilidade dos alimentos locais e da época sazonal, é possível comer bem e gastar pouco.

Assim aqui ficam as dicas:

✓ *Comece por planear as suas refeições*

Elaborar uma ementa semanal tem muitas vantagens: além de perceberem de melhor forma a sua alimentação e a variedade de alimentos a consumir, poderá ainda organizar a sua lista de compras atempadamente poupando assim tempo e dinheiro.

✓ *Esteja atento às promoções dos produtos nos pontos de venda*

No entanto não deverá "comprar por comprar" ou comprar em grandes quantidades só porque os produtos estão em promoção. Apenas poderá comprar em maior quantidade se se tratar de produtos que se conservem por muito mais tempo.

✓ *Respeite a sazonalidade dos alimentos*

Opte por fruta e vegetais da época e, preferencialmente, pelas opções menos processadas e de menor calibre, são sempre as mais económicas e por vezes as mais saborosas. Procure os pequenos produtores locais.

✓ *Escolha fontes de proteína mais baratas*

São igualmente nutritivas. Neste caso, pode privilegiar as carnes brancas: escolha as aves inteiras, pois são mais económicas que em versão "bife". O peixe congelado também é uma excelente opção. Não se esqueça que não é necessário ingerir carne e peixe todos os



dias e que não precisamos de grandes quantidades destes alimentos para suprir as necessidades nutricionais. Pratos como o arroz ou a massada de carne ou peixe, e jardineiras, têm rendimento superior, além de se utilizar muito menos gordura na sua confeção. Experimente incluir outras excelentes fontes proteicas com os ovos e as leguminosas

✓ ***Não se esqueça que o reaproveitamento de sobras***

É uma arte que se reverte em euros. O importante é respeitar as regras de higiene na preparação dos alimentos, acondicioná-los em recipientes com tampa, guardá-los no frigorífico ou congelador e garantir que o reaquecimento é eficaz. Com as sobras de carne, peixe e hortaliças fazem-se empadões, massadas, recheios de tartes, soufflés, pudins e sopas. Com o pão duro fazem-se açordas e torradas.

✓ ***Inicie as refeições principais por sopa***

São inúmeras as vantagens: além de ser económica, é um potencial saciante e um generoso aporte de vitaminas, sais minerais e fibra alimentar

✓ ***Crie a sua marmita ou escolha menus económicos***

, Caso não consiga levar o almoço para o seu local de trabalho, já consegue encontrar restaurantes que apresentem pratos saudáveis a menos de 6€. Por outro lado, pode optar por aproveitar o jantar da véspera e levar para o almoço do dia seguinte. Os sacos isotérmicos e o micro-ondas no local de trabalho serão ótimos aliados.

Texto adaptado do original escrito por Zélia Santos (Dietista) pela Dietista do CHL **Graça Medina**.