



Alimentação Inteligente – Coma melhor, poupe mais

Pedro Graça

Maria João Gregório

O acesso à alimentação adequada é, nos dias que correm, ainda muito condicionado por fatores de ordem socioeconómica.

De um modo geral, associamos a ideia de alimentação saudável a um custo mais elevado. Contudo, é possível comer de forma saudável a um preço aceitável. Não é contudo tarefa fácil e exige conhecimento, prática, tempo, paciência e uma gestão eficaz.

A receita para uma “alimentação inteligente”, ou seja, uma alimentação saudável a baixo custo, assenta em 4 princípios essenciais: planejar, comprar, confeccionar e conservar. Em primeiro lugar, um correto planeamento da alimentação é fundamental para a gestão da economia familiar. Saber planejar e comprar, escolhendo as opções mais económicas sem perder a qualidade nutricional das nossas escolhas alimentares, deve ser objetivo de qualquer consumidor. Saber como confeccionar os alimentos minimizando o custo das refeições sem perder o seu valor nutricional e o sabor, assim como, conservar adequadamente os alimentos de modo a evitar o desperdício alimentar, são também mais valias em tempos de crise.

Planejar todas as refeições, por exemplo para um período de uma semana, e organizar uma lista de compras em função deste planeamento é essencial para comprarmos apenas aquilo que necessitamos. O momento da compra é também determinante! Os alimentos frescos devem ser sempre privilegiados em vez dos processados e os rótulos dos alimentos são uma ferramenta importante que nos ajuda a fazer escolhas alimentares mais saudáveis. No que diz respeito à confeção, os “pratos de panela”



podem ser considerados como os métodos de confeção ideais para obter uma refeição saudável, com muito aroma, sabor e muita cor, tendo ainda a vantagem de serem uma opção economicamente vantajosa. Nestes pratos utiliza-se uma grande variedade de ingredientes, nomeadamente os produtos hortícolas e as leguminosas, e em contrapartida são utilizadas quantidades modestas de carne ou pescado, permitindo assim obter refeições nutricionalmente ricas e cheias de aroma e sabor.

No que diz respeito à carne e ao pescado, sabemos que estes são dos alimentos mais caros do mercado. Assim, os ovos podem ser considerados como importantes alternativas a estes alimentos, pois são tão bons fornecedores proteicos como a carne e o pescado, tendo a vantagem de serem mais baratos. Para indivíduos saudáveis, o consumo de ovos é considerado adequado até um ovo por dia, desde que integrados numa alimentação saudável, ou seja, em substituição das “carnes vermelhas”, gorduras e enchidos. Por outro lado, as leguminosas (feijão, lentilha, grão) também não devem ser esquecidas, e podem igualmente ser consideradas importantes fornecedores proteicos, nomeadamente quando combinados no mesmo prato com alimentos do grupo dos cereais e derivados. Por exemplo massa com grão ou arroz com feijão. Algo que é muito frequente na nossa culinária portuguesa. Podem ser usadas pontualmente em algumas refeições, em alternativa à carne ou pescado, ou então simplesmente como forma de reduzir a quantidade de carne/pescado que adicionamos na refeição. Só teremos vantagens para a saúde pois estes alimentos possuem um efeito protetor para as doenças cardiovasculares e para certos tipos de cancro.

Mais ainda, a chave de uma alimentação saudável é sem dúvida a variedade e o equilíbrio entre os diferentes grupos de alimentos, presentes na Roda dos Alimentos, sendo que os grupos dos hortícolas e da fruta ocupam uma das maiores fatias da Roda dos Alimentos. De facto, a Organização Mundial da Saúde recomenda o consumo de 400g de hortofrutícolas por dia e mais uma vez a receita parece ser simples. Sopa no início das refeições principais e 3 peças de fruta por dia é o suficiente para garantir esta recomendação.



Estas são apenas algumas orientações e dicas práticas que nos podem ajudar a comer de forma saudável e ao mesmo tempo a um baixo custo. Estas e outras informações podem ser consultadas no Manual “Alimentação Inteligente – Coma melhor, poupe mais”, uma publicação da Direção-Geral da Saúde que pretende ser uma ferramenta importante para quem é responsável pela alimentação familiar. O manual é de distribuição gratuita e encontra-se disponível on-line para consulta no sítio www.alimentacaointeligente.dgs.pt

Boletim informativo nº 2/2016