



## ALIMENTAÇÃO EM TEMPOS DE CRISE

O actual contexto de crise em Portugal constitui uma boa oportunidade para repensar as opções alimentares, quer pelas dificuldades em gerir o orçamento familiar, quer pelos desequilíbrios alimentares que se têm vindo a acentuar. A Balança Alimentar Portuguesa revela demasiado consumo de calorias e gorduras saturadas, com recurso excessivo a “carne, pescado e ovo”, e uma deficitária ingestão de fruta, hortícolas e leguminosas secas. Sabendo que no Algarve, as despesas em alimentação ocupam a segunda maior fatia (14,7%), o Gabinete de Nutrição da Administração Regional de Saúde do Algarve, IP aconselha diversos cuidados em diferentes âmbitos: na planificação das refeições, na compra dos alimentos, nas opções alimentares, na preparação das refeições e no aproveitamento de sobras.

Na **planificação das refeições** há que decidir, antes de mais, onde comer e o que comer. Sugerimos, pois:

- Fazer o máximo de refeições em casa;
- Levar o almoço de casa para o trabalho;
- Levar de casa alimentos saudáveis, necessários para as merendas do dia, tais como fruta, sandes, bolachas, iogurtes ou pacotes individuais de leite ultrapasteurizado, etc;
- Planear as refeições para cada semana;
- Listar os ingredientes necessários para cada refeição;
- Alternar entre pratos de pescado, carne, ovo ou vegetarianos.

A **aquisição dos alimentos** deve ser feita tendo em conta a planificação prévia das refeições, definindo com que frequência e em que locais se fazem as compras. Os alimentos frescos devem ser adquiridos mais vezes e mais perto de casa, enquanto os alimentos com prazo de validade mais alargado podem ser comprados menos frequentemente e num local de maior conveniência económica, eventualmente mais longe de casa. Assim, aconselhamos:

- Elaborar previamente a lista de alimentos a comprar;
- Comprar os alimentos sem sentir fome, sempre após uma refeição;

- Observar atentamente a relação preço/ quantidade de produto;
- Observar atentamente o rótulo dos produtos alimentares de “marca branca”, pois podem ser uma boa alternativa aos seus equivalentes de outras marcas;
- Consultar os rótulos das embalagens, tendo atenção à informação nutricional e à lista de ingredientes, evitando alimentos ricos em açúcar, sal ou gordura;
- Aproveitar as promoções e/ou talões de desconto dos alimentos que constam sistematicamente da lista de compras.

Quanto às **opções alimentares**, preferir o que é produzido em Portugal será sempre uma medida de contributo importante à sustentabilidade económica nacional, sendo vários os cuidados a ter em atenção:

- Preferir as frutas e os produtos hortícolas da época;
- Optar pela carne de aves, coelho e porco, consumindo-a em pouca quantidade;
- Preferir peixe congelado a peixe fresco;
- Alternar a carne/ peixe com ovos, fornecedores proteicos de elevada qualidade;
- Evitar os alimentos ultracongelados pré-confeccionados, geralmente muito ricos em sal e gordura;
- Optar por pratos de carne ou peixe em lascas, triturados ou moídos, tais como empadão, arroz de carne ou massa de peixe, etc.;
- Adotar sempre água como bebida de eleição para acompanhar as refeições;
- Substituir a água engarrafada por água da rede pública;
- Substituir refrigerantes por limonadas ou infusões de ervas preparadas em casa;
- Demolhar leguminosas secas (feijão, soja, grão, lentilhas, ervilhas, favas) em quantidade, congelando posteriormente em doses pequenas, em vez de as comprar em lata ou frasco;
- Optar por pratos tradicionais com feijão, grão, ervilhas, chícharos ou favas, como por exemplo ervilhas com ovos, feijão com massa ou grão com arroz, etc.

Na **preparação das refeições** preferir:

- Confeccionar os alimentos, desligando a fonte de calor 5 a 10 minutos antes de terminar a preparação culinária;
- Cozinhar em panela de pressão ou a vapor;
- Incluir as leguminosas na preparação das refeições, dado o seu elevado teor em proteína, substituindo ou complementando a carne, o peixe ou o ovo;
- Confeccionar as refeições em quantidade maior, de forma a poder refrigerar ou congelar em doses.

Quanto ao **aproveitamento de sobras** de alimentos, a criatividade e o engenho jogam neste capítulo um papel preponderante. Deixamos aqui algumas sugestões:

- Preparar empadão, rissóis, croquetes, massa ou arroz de qualquer sobra de peixe ou carne confeccionados;
- Utilizar os talos das folhas dos hortícolas na confecção da base da sopa;
- Aproveitar as folhas dos rabanetes, cenouras ou nabos como hortaliça da sopa;
- Reutilizar a água de cozedura de alimentos, na sopa;
- Aproveitar as cascas da laranja e do limão na preparação de infusões;
- Utilizar fruta muito madura na preparação de batidos, purés, gelatinas ou compotas;
- Aproveitar pão duro para preparar açordas, migas ou pão ralado.

Finalmente, resta-nos salientar que viver em tempos de crise também passa por ir às compras a pé e por reutilizar os respectivos sacos, sempre que possível. A promoção da saúde humana e do planeta Terra resulta, sem dúvida, do equilíbrio sustentado na forma como comemos, como nos mexemos e como utilizamos a energia!

Teresa Sofia Sancho

Nutricionista

Administração Regional de Saúde do Algarve, IP