

# Alimentação Económica

## Como se alimentar de forma saudável durante a crise financeira

É possível seguir algumas directrizes e continuar a comprar alimentos saudáveis, ao invés de passar, devido à crise, para uma dieta de batatas fritas, queijo e massas, ou hambúrguer e cachorro quente.

Faça o seu próprio café em casa, compre fruta e legumes da estação, e ocasionalmente, substitua a carne por fontes de proteínas alternativas, como ovos e feijão, e, mesmo que pareça uma solução fácil, barata e muito tentadora, mantenha-se afastado das cadeias de Fast-Food. A fotografia bonita não compensa a falta de nutrição.

“Os tempos de crise financeira, como a que atravessamos de momento devido ao preço do petróleo, não significa que tenhamos de nos alimentar de forma pouco saudável”, diz Aleitor Mendes, um conhecido nutricionista de São Paulo, Brasil. “Ao planear com tempo, comprar nas feiras e mercados e aproveitar os produtos de marca própria dos hipermercados podemos poupar muito dinheiro e ao mesmo tempo fornecer alimentos ricos e saudáveis para toda a família.”

## Fruta e Vegetais

“Comprar alimentos frescos é demasiado caro”. Errado. De facto, comprar fruta e legumes da estação é bastante económico. Aproveite para comprar alguns alimentos em maior quantidade, poderá também poupar sobre o “desconto de quantidade”

Se não estiverem na estação, poderá adquirir fruta ou legumes enlatados a preços muito acessíveis. Aproveite e confira as marcas próprias dos hipermercados, já que a qualidade é assegurada e a preços muito inferiores. Estes alimentos são enlatados ainda muito frescos, pelo que a qualidade nutricional se mantém praticamente na íntegra.

Uma das melhores formas de conseguir vegetais e frutos frescos é cultivá-los você mesmo, caso possua um quintal ou um pequeno jardim com espaço suficiente para o fazer. Caso não tenha espaço, poderá sempre plantar ervas frescas num vaso dentro de casa.

## Proteínas

Conseguir proteínas pode ser algo complicado com um orçamento reduzido. Filet mignon, bife do lombo ou lagosta fresca é apenas uma miragem para carteiras apertadas, mas poderá ainda encontrar boas peças de carne a preços baixos.

Em primeiro lugar, é preferível comprar peças de carne “não preparadas”. Poderá marinar ou rechear a carne você mesmo, não precisa que o talho ou loja faça isso e cobre pelo serviço. Poupa dinheiro, e poderá ter um maior controlo sobre o teor nutricional e o nível de sal dos temperos. Comprar galinha inteira com os ossos custa bastante menos, e poderá retirá-los facilmente para preparar uns saborosos peitos de galinha. As carnes menos nobres da vaca ou do porco são bastante mais baratas, contudo, apresentam muitas vezes uma rigidez ou gorduras que se podem tornar bastantes desagradáveis. Ao estufar estas carnes, o tempo de cozedura vai fazer a carne amolecer e devido ao tempo da confecção vai obter um saboroso prato.

E a carne não é a única opção. Considere substituir a carne por alternativas proteicas duas ou três vezes por semana. O feijão, ovos ou manteiga de amendoim são apenas exemplos de excelentes fontes de proteínas que ajudam a manter bons níveis de nutrição em tempos de crise.

## Cereais

Tal como no caso das fontes de proteínas, comprar produtos menos processados é preferível. Prefira arroz (integral) às misturas que muitas vezes são apenas engenhosos truques de marketing que nada beneficiam a sua nutrição e saúde.

É também uma boa ideia comprar pão, bolo-pão ou tortillas quando estão a preços mais acessíveis e congelá-los para comer mais tarde. O valor nutricional mantém-se praticamente inalterado por bastante tempo.

## Bebidas

Uma excelente solução para poupar mais é comprar um filtro de água em vez de comprar água engarrafada. Se preferir os sumos, opte por concentrados em vez de refrigerantes.

Beba o café da manhã em casa. Acrescentar umas gotas de leite ou natas (magras) dará ao café da manhã um toque especial, e muito mais barato do que sair todas as manhãs para tomar o pequeno almoço na rua.

## Snacks

Os snacks (batatas fritas de pacote, tiras de milho de pacote, etc) são normalmente produtos de pobre nutrição e pouco saudáveis. Evite este tipo de produtos, mas se não conseguir viver sem eles, opte por pacotes familiares e faça você mesmo os pacotes individuais. Poupará cerca de 50%.

## Dicas Gerais

- Compre produtos de marca própria do hipermercado (ou marca branca)
- Compre produtos familiares e em pacotes grandes para poupar dinheiro e faça depois em casa pacotes individuais.
- Compre produtos em saldo ou em promoção e congele para consumir mais tarde.
- Não caia nas armadilhas dos hipermercados. Junto às caixas para pagar estão colocadas várias "ilhas" de produtos como pastilhas elásticas, gomas, doces, bolos, biscoitos, entre outros, que as pessoas são tentadas a comprar enquanto esperam na fila para pagar. Concentre-se na secção dos legumes e frutas frescos.
- Use coupons de descontos. Mas apenas para aqueles produtos que já consome normalmente, e não para produtos ricos em gorduras ou açúcares.
- Cozinhe em casa e evite sair para jantar.
- Mas se decidir sair para jantar fora, não se envergonhe e caso sobre muita comida, diga ao empregado para guardar e leve para casa.
- Substitua a carne por outras fontes proteicas de custo reduzido duas a três vezes por semana.