

Comendo bem por menos: Comprar de maneira inteligente e reduzir o desperdício alimentar

Uma dieta variada e equilibrada é importante para a saúde - e não precisa de ser algo caro. O aumento do custo de vida e a poupança de dinheiro é uma preocupação para muitas pessoas, portanto continue a ler para aprender como poupar dinheiro ao mesmo tempo que desfruta de uma dieta saudável e evita o desperdício desnecessário de comida.



O Guia Eatwell mostra os cinco grupos alimentares recomendados, bem como quanto de cada grupo devemos comer por dia ou por semana para termos uma dieta equilibrada saudável

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Algumas informações poderão não aplicar-se caso tenha recebido instruções por parte de um profissional de saúde para seguir uma dieta em particular

Equilibre a sua dieta com opções de custo mais baixo

Frutas e legumes: produtos soltos e com pequenos defeitos são mais baratos - e alguns estão mais amplamente disponíveis e custam menos quando "na sua época" (por exemplo, morangos durante o verão). Consulte: <https://www.bda.uk.com/food-health/your-health/sustainable-diets/seasonal-fruit-and-veg-a-hand-y-guide.html>

Câmbio de proteínas: troque determinadas carnes por feijão, lentilhas ou grão-de-bico, que são mais baratos mas que têm mais proteína e mais fibra; isto ajuda a mantermo-nos mais cheios durante mais tempo. Acrescente isto a sopas, bolonhesas ou alimentos à base de chili. Consulte algumas ideias para receitas sem carne: https://www.bbc.co.uk/food/collections/vegetarian_dinner_ideas

Produtos enlatados, secos e congelados: carne, peixe, feijão, lentilhas, frutas e legumes que foram enlatados, secos ou congelados são frequentemente tão nutritivos quanto artigos frescos, duram mais tempo e por vezes custam bastante menos. Ervas e especiarias são mais baratas e duram bastante tempo quando armazenadas corretamente. Leite e queijos podem ser congelados.

Artigos com vida de prateleira mais longa: compre a granel ou, em caso de oferta, armazene produtos como carne/peixe em lata, massa, arroz, macarrão, fruta, legumes e cereais. Tire proveito de algumas receitas "simples" que pode adicionar à sua rotina (por exemplo, caril, sopas, molhos para massa). Veja mais ideias aqui: https://www.bbc.co.uk/food/collections/raid_the_storecupboard

Equilibre a sua dieta com opções de custo mais baixo- Continuado...

Alimentos preparados: queijo pré-ralado, frutas e legumes pré-cortados ou carnes e peixes pré-temperados são normalmente mais caros. Compre alimentos integrais não processados para cortar e preparar em casa - e mantenha algumas especiarias e temperos armazenados para temperar esses alimentos ao seu gosto.

Cozinhar para armazenar: aproveite os artigos de oferta para duplicar as suas receitas e congele metade para usar outro dia. Isto funciona bem para molhos de tomate, caril, lasanha, chili, empadão de carne, sopas e guisados.

Merendas: a preparação de merendas em vez de almoçar fora pode ajudar-lhe a poupar dinheiro. Lembre-se de incluir algo proveniente de cada um dos principais grupos alimentares, incluindo uma bebida, e certifique-se de manter o seu almoço refrigerado e seguro até que esteja pronto a comer. Para ideias sobre como preparar uma merenda saudável, consulte:

<https://www.bda.uk.com/resource/healthy-packed-lunches.html>

Aproveite as suas sobras

Mesmo pequenas porções de sobras podem ser usadas noutra refeição, incluindo merendas. Armazene as sobras tão rapidamente quanto possível no frigorífico, durante dois ou três dias (apenas um dia para arroz cozido). Para ideias sobre como aproveitar sobras, consulte:

<https://www.bbc.co.uk/food/collections/leftovers>

Compre de forma inteligente e poupe dinheiro

Planeamento de refeições: decida as suas refeições com alguns dias de antecedência (mesmo que apenas as suas refeições principais) com base nos ingredientes que já tenha à mão - e siga uma lista de compras para artigos adicionais.

Artigos em quantidade reduzida: O fim das férias sazonais seria uma boa altura para obter uma variedade de artigos em quantidade reduzida, como carnes, peixe, aves, queijos, frutas e legumes. Verifique as embalagens para saber se tais alimentos podem ser congelados.

Ofertas especiais: verifique o preço unitário por cada 100 g/100 ml na estante do produto, de forma a garantir que se trata de um bom negócio em comparação com artigos semelhantes ou com o preço habitual. Considere partilhar estas ofertas especiais (por exemplo, oferta do 2.º artigo semelhante, 3 pelo preço de 2, etc.) com amigos ou familiares e dividir o custo entre vocês.

Redução do desperdício alimentar:

Tamanhos das porções: poupe dinheiro e reduza o desperdício ao preparar porções recomendadas de ingredientes/refeições. Meça as porções de arroz, massas e outros grãos antes de os cozinhar, em vez de os diretamente numa panela. Consulte:

<https://www.nutrition.org.uk/creating-a-healthy-diet/portion-sizes/>

Prazos de validade: estes prazos constituem **medidas de segurança** e são frequentemente vistos em artigos que se estragam rapidamente (por exemplo, carnes, peixe e saladas/legumes pré-preparados). **Não ingira alimentos frescos após a sua data de validade, mesmo que apresentem bom aspeto/cheiro - não é possível detetar os micróbios responsáveis por intoxicação através do cheiro.** Pode prolongar uma data de validade ao cozinhar/congelar alimentos crus antes de expirarem (siga as instruções na embalagem, alguns artigos não são adequados para congelar em casa e outros devem ser congelados no dia da sua aquisição).

Datas de consumo recomendado: estes prazos constituem **medidas de qualidade** em vez de medidas de segurança - e são vistos numa vasta gama de produtos alimentares. Não deite fora alimentos antes que tal seja estritamente necessário. Ovos devem ser comidos passados poucos dias da data de consumo recomendado, mas outros alimentos podem ser consumidos após essa data se tiverem bom aspeto e bom cheiro - e se não for visível qualquer tipo de bolor.

Congelamento: se não puder consumir produtos frescos antes da sua deterioração, considere congelá-los. Corte a fruta e os legumes e armazena-os em bolsas para congelador, embalagens de silicone ou recipientes de película. Rale/corte queijo e armazene-o em pequenas porções. Congele sopas ou molhos em bandejas para cubos de gelo. Pão fatiado congelado pode ser descongelado com antecedência ou então torrado a partir do congelador. Veja aqui como congelar alimentos e durante quanto tempo vários artigos podem permanecer congelados:

https://www.bbc.co.uk/food/articles/how_to_freeze

Mais dicas para reduzir desperdícios alimentares: <https://www.foodsavvy.org.uk/>

Consulte os nossos outros folhetos informativos "Comer mais por menos" (receitas económicas e informação sobre bancos alimentares e apoio financeiro para obter alimentos) aqui: [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) Ou digitalize o código QR

