


# ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE

coma melhor, poupe mais.



112  
anos



 Edenred



## Copyright© 2012 de Food Program

Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desta publicação, incluindo textos e fotografias, pode ser reproduzida, por quaisquer meios, sem prévia autorização dos autores.

### Editor:

Direção-Geral da Saúde  
Edenred Portugal

### Título:

Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais.

### Autores:

Maria João Gregório  
Maria Cristina Teixeira Santos  
Sara Ferreira  
Pedro Graça

### Book Design, Composição e Paginação:

Dotzein, Lda.  
Lisboa, 2012 - 1ª edição

### ISBN

978-972-675-197-7  
978-989-20-3395-2

**Depósito Legal:** 354689/13

**Impressão:** Etigrafe, Lda.

### Tiragem

5000 Exemplares

---

Maria João Gregório, nutricionista, docente de Política Nutricional e Comunicação da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

Maria Cristina Teixeira Santos, médica veterinária, docente de Segurança Alimentar e Qualidade Alimentar da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

---

Todas as receitas presentes neste manual são da autoria do Chefe Hernâni Ermida, a quem agradecemos toda a dedicação e colaboração neste projeto.

Os preços dos alimentos presentes neste manual correspondem a preços médios de 2012. A utilização dos preços ao longo do manual tem o único objetivo de estabelecer comparações médias de preços entre os vários produtos, pelo que estamos em crer que as alterações de preços que se verifiquem futuramente não irão alterar as diferenças em proporção presentes neste manual.

Escrito ao abrigo do novo Acordo Ortográfico.

Maria João Gregório  
Maria Cristina Teixeira Santos  
Sara Ferreira  
Pedro Graça

# **ALIMENTAÇÃO INTELIGENTE**

coma melhor, poupe mais.



Designado pela Organização Mundial de Saúde como um dos maiores desafios de saúde pública do nosso século, a obesidade é responsável por 10 a 13% das mortes na região Europeia. Neste contexto, vários intervenientes decidiram reunir-se num Consórcio para cruzar a experiência pública e privada, a fim de desenvolver ferramentas simples, adaptadas e divertidas de maneira a despertar a atenção dos consumidores para a alimentação saudável.

Sendo as empresas um cenário importante e um canal de informação para a promoção da saúde junto dos seus funcionários, o programa alimentar Europeu FOOD promove hábitos alimentares saudáveis no ambiente de trabalho e fora deste. Este pretende melhorar a alimentação dos trabalhadores, fortalecendo a interação entre os lados da procura e da oferta. Está a ser construído um canal de comunicação único e raro entre restaurantes e empresas, à medida que o Consórcio pretende desenvolver a sua capacidade de influenciar positivamente a oferta alimentar nos restaurantes, bem como os estilos de vida e hábitos dos consumidores europeus.

Graças a uma vontade governamental e o envolvimento de Portugal, o Consórcio está muito honrado e satisfeito em ampliar a sua cobertura geográfica e receber um oitavo país.

Em nome do Consórcio FOOD e juntamente com a Direção-Geral da Saúde, agora parte deste, estamos muito orgulhosos em partilhar algumas recomendações, conselhos e dicas para ajudar os consumidores a comer melhor e mais barato, através de um livro designado Alimentação Inteligente. O livro é particularmente inovador no sentido em que pretende ser prático e não ser apenas uma análise teórica. Esperamos que os resultados da nossa colaboração sejam relevantes e frutíferos, e que permitam a partilha de conhecimento e experiência, de forma a alcançar objetivos comuns.

Vamos unir forças para a disseminação de melhores práticas alimentares em Portugal e em todos os países integrantes do FOOD.

Nathalie Renaudin  
Coordenadora do programa FOOD  
Edenred

Os progressos tecnológicos que ocorreram no século passado e mais marcadamente depois do fim da segunda guerra mundial, repercutiram-se na produção e comercialização alimentar à escala global. Em Portugal, na sequência do 25 de Abril, mudou fortemente a oferta alimentar para os portugueses. A adesão à Comunidade Económica Europeia em 1986 abriu as fronteiras a alimentos e a produtos alimentares produzidos externamente e, simultaneamente levou ao desinvestimento nos setores produtivos da agricultura e pescas. Assim, as políticas agrícolas, de pescas e de comércio exercem uma poderosa influência na disponibilidade de alimentos para as populações, repercutindo-se nomeadamente nos preços.

Sabe-se que quem tem menores rendimentos não só gasta maior proporção do seu orçamento em alimentação como também tem uma diferente estrutura de compras, com menos produtos frescos como hortícolas e fruta e mais produtos ricos em gorduras e açúcares. Uma vez que as despesas com a alimentação constituem a fatia mais flexível do orçamento familiar, em alturas de crise a qualidade da alimentação torna-se mais preocupante e o conhecimento revela-se como uma excelente ferramenta para uma melhor escolha. Esse é um dos grandes méritos da presente publicação pois transmite conhecimento prático e rigoroso para a alimentação nos difíceis tempos de crise.

Será certamente uma preciosa ajuda para quem é responsável pela alimentação familiar, informando e exemplificando como tirar melhor proveito dos bens alimentares de produção local contribuindo assim também para dinamizar a economia local.

Formulo votos que este livro contribua para a capacitação dos cidadãos portugueses para uma melhor alimentação, um dos direitos fundamentais dos seres humanos.

Maria Daniel Vaz de Almeida

Diretora da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

“Alimentação Inteligente - coma melhor, poupe mais”, que ora é publicada, constitui uma obra útil para especialistas e cidadãos.

A Direção-Geral da Saúde, associa-se, naturalmente, à presente edição, uma vez que a alimentação saudável representa uma frente de trabalho com absoluta prioridade.

Todos reconhecem que a alimentação equilibrada é, juntamente com a promoção do exercício físico, condição determinante para melhorar a saúde dos cidadãos, das famílias e da coletividade no seu conjunto. A ingestão de calorias adequadas, menos açúcar, menos gorduras (especialmente as de origem industrial), e menos sal são receitas aparentemente simples mas de elevada complexidade na prática do dia-a-dia.

Tem, por isso, toda a oportunidade, insistir em princípios, que podem ser considerados básicos, mas que são de observação indispensável. Como organizar o frigorífico? Como utilizar a roda dos alimentos? Que tomar ao pequeno-almoço? São questões simples, mas com respostas muitas vezes complexas, agora clarificadas nas páginas seguintes.

Informar devidamente todos os cidadãos, conduzindo à elevação dos respetivos conhecimentos na perspetiva da adoção de escolhas promotoras de vida saudável, são “cascatas” que não podemos ignorar num processo de literacia permanente que tem que ser impulsionado.

Em última análise, a alimentação saudável assegura, comprovadamente, a redução de riscos evitáveis de doenças crónicas e, em consequência, contribui para a redução do *burden* da obesidade, da diabetes, de doenças cardio e cerebrovasculares e até de cancro. Isto é, permite reduzir a probabilidade de os portugueses morrerem “antes de tempo”, traduzida pela taxa de mortalidade prematura que se pretende melhorar.

Francisco George  
Diretor-Geral da Saúde









## Como utilizar este manual?

O presente manual encontra-se dividido em quatro partes iniciais que descrevem o percurso do alimento em nossas casas. Desde o momento em que planeamos a compra, até à confeção e conservação. Para além de informações úteis que permitem fazer as melhores escolhas nutricionais ao melhor preço pretendeu-se sempre dar exemplos práticos como a reutilização de sobras, receitas, utilização adequada da energia ou do frigorífico.

Saber comprar, escolhendo as opções mais económicas sem perder a qualidade nutricional das nossas escolhas alimentares, deve ser objetivo de qualquer consumidor. Saber como pode 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.

Considerando a Roda dos Alimentos como um guia para as nossas escolhas alimentares diárias, este manual explica como é possível, ainda que com poucos alimentos disponíveis em casa, conseguir ter um dia alimentar nutricionalmente equilibrado selecionando para isso um alimento representante de cada grupo de alimentos presente neste guia alimentar.

Na parte final deste manual – “5 passos para poupar na alimentação” – de uma forma simples e prática foram selecionados 5 conceitos chave que deve ter em consideração para o planeamento de uma alimentação saudável e ao mesmo tempo económica. Pôr de lado os alimentos que vulgarmente designamos por “lixo alimentar”, optar por um pequeno-almoço barato e bom, e saber como a alimentação das crianças na escola pode ser de qualidade e ao mesmo tempo económica, saborosa e segura, são algumas das nossas sugestões para poupar na alimentação. Realçamos ainda as potencialidades da sopa como um alimento versátil em tempos de crise e, por último, sugerimos a dieta mediterrânica com um padrão alimentar ideal.

Mais do que sugestões de poupança, gostaríamos que o leitor encontrasse neste manual um conjunto de ideias práticas para comer mais saudável, que por acaso até são económicas e fazem parte da nossa tradição alimentar.





<b>Como utilizar este manual?</b>	9
<b>Índice</b>	11
<b>Introdução</b>	12
<b>Planear</b>	16
<b>Comprar</b>	18
Dicas para compras inteligentes	20
Cereais, derivados e tubérculos	22
Leite e derivados	23
Fruta e hortícolas	24
Carne, pescado ou ovos.... ou alternativas	30
Cuidados especiais a ter no momento da compra	33
<b>Confecionar</b>	35
Lembre-se da sopa	35
Abuse dos pratos de panela	36
Experimente preparar algumas refeições sem carne	37
Reutilize as “sobras”	41
Faça um maior número de doses	42
Cozinhe bem os alimentos	49
Outras regras para uma culinária saudável a custo zero	50
Adeque o tipo de carne ao método de confeção	51
Gestão energética	56
<b>Conservar</b>	59
Organize o seu frigorífico	60
E no congelador?	61
Reutilização de sobras, que preocupações?	62
<b>Gerir – Planear, Comprar, Confeccionar e Conservar (Resumo)</b>	63
<b>Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo</b>	64
<b>Os 5 passos para poupar na alimentação</b>	71
Evitar comprar lixo alimentar	72
Um pequeno-almoço barato e bom	74
Alimentação económica e com qualidade na escola	77
Sopa como uma solução económica	79
Dieta mediterrânica como uma solução integrada de poupança	82
<b>Conclusão</b>	85
<b>Para saber mais...</b>	86
<b>Notas</b>	87



## Introdução

Comer bem a baixo custo é possível. Ou seja, é possível comer de forma saudável e segura gastando menos do que se pensa. Mas exige conhecimento, treino, tempo e paciência. Este pequeno manual pretende contribuir com algumas sugestões práticas para atingir este objetivo. Mas comer bem também deve significar prazer e partilha à mesa, algo muito comum na nossa maneira de viver e tradição mediterrânica. Esperamos que neste texto encontre um pouco de cada e que a sua leitura seja útil.

Comer a baixo custo, utilizando os alimentos produzidos localmente e fazer do pouco muito, preparando refeições deliciosas e saudáveis para toda a família é algo que se faz na bacia do Mediterrâneo desde há muitas gerações. Porém, nos últimos anos, a vida mais urbana e apressada, a necessidade de comer fora mais vezes e a necessidade de investir mais na vida profissional afastaram muitas famílias de um conjunto de conhecimentos e práticas (desde a compra à confeção) que permitiam comer saudável e de forma segura e económica.

É este conjunto de saberes, transformados em soluções simples e adaptadas aos tempos em que vivemos, que pretendemos transmitir neste pequeno manual. Tentámos juntar o conhecimento científico mais recente e algumas técnicas e formas de comer da nossa tradição mediterrânica às necessidades diárias de muitas famílias. De facto, é possível comer de forma saudável e saborosa. É possível comer a baixo custo sem perder de vista a criatividade individual e o prazer de estar à mesa. É possível conciliar a defesa do ambiente e a produção nacional com a preparação de pratos saborosos. Por isso juntámos neste Manual, chefes de cozinha, nutricionistas e veterinários. Foi um trabalho de partilha de conhecimentos que ainda podemos melhorar no futuro com a vossa colaboração.

Comer de forma saudável proporciona energia e bem-estar físico ao longo do dia. Ajuda também a prevenir doenças crónicas como a diabetes, doenças do coração, alguns tipos de cancro e a obesidade. Se conseguir poupar dinheiro na alimentação e ao mesmo tempo fazer refeições equilibradas para toda a família estará, simultaneamente, a melhorar o seu bem-estar físico e económico.

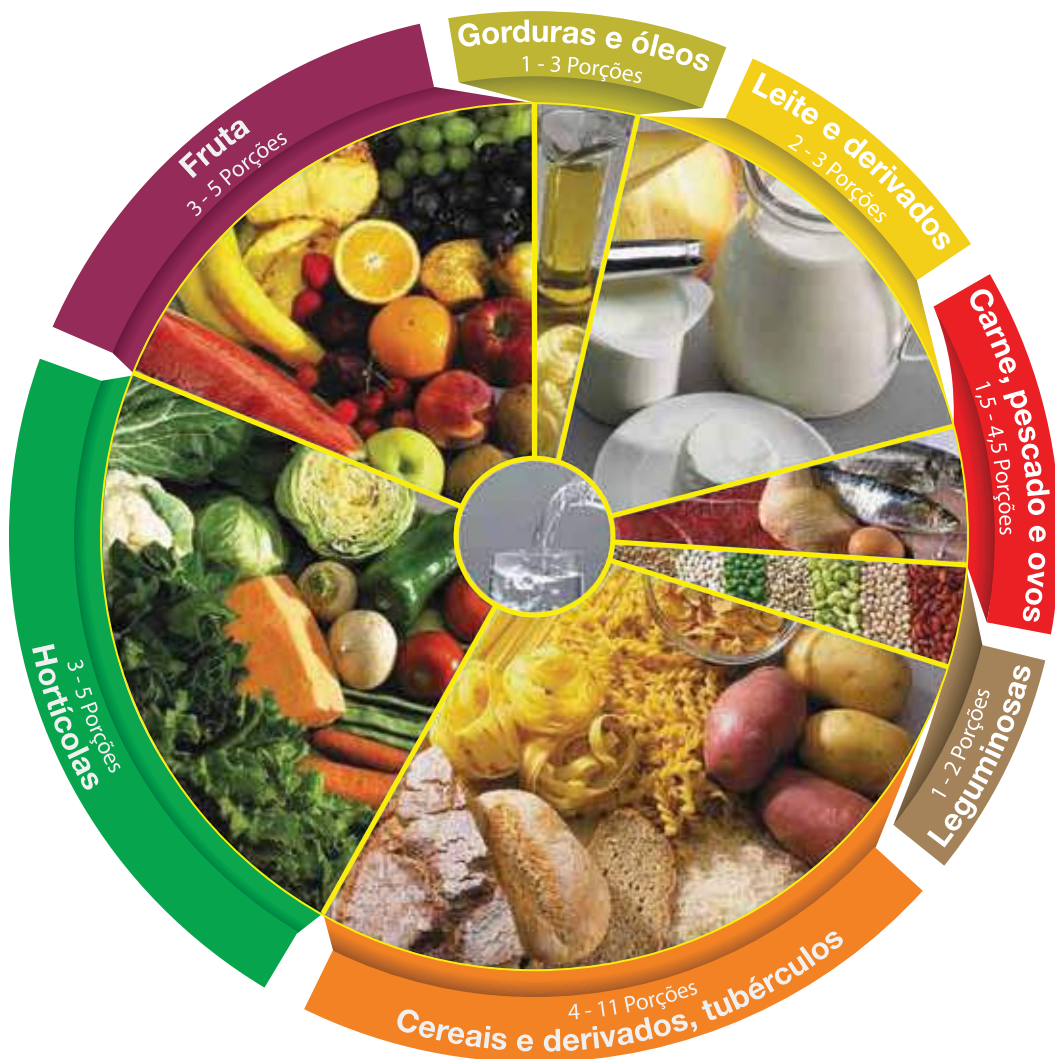
A chave de uma alimentação saudável é a variedade e o equilíbrio entre os diferentes grupos de alimentos, presentes na Roda dos Alimentos\*. Este guia português da boa alimentação indica que quantidades (porções) e que tipos de alimentos deve escolher diariamente, sempre com água a acompanhar. Por isso o utilizámos como base para muitos dos textos e ideias ao longo deste manual.

Muitas das sugestões apresentadas pretendem ajudar o cidadão a consumir alimentos de forma económica e saudável, nomeadamente no momento da compra, na loja, que é o local onde a maioria adquire os alimentos. Nos últimos tempos, são muitos os portugueses que começam a plantar os seus próprios alimentos ou a adquirir alimentos diretamente a amigos, familiares ou conhecidos. Esta pode ser uma excelente forma de adquirir produtos frescos, da época, muito saborosos, de grande qualidade nutricional e mais económicos. Voltaremos a este assunto em breve. Entretanto, bom apetite e boas escolhas.





## Introdução



(\*) A nova Roda dos Alimentos foi produzida pela Direção-Geral do Consumidor, ex-Instituto do Consumidor/FCNAUP.



PLANEAR

CONSERVAR

GERIR

COMPRAR

CONFECIONAR

### PLANEAR, COMPRAR, CONFECIONAR, CONSERVAR

Obter uma alimentação saudável a um baixo custo nem sempre é uma tarefa fácil...

...Mas é possível!

Este manual pretende auxiliá-lo a fazer um correto planeamento da sua alimentação e uma compra, confeção e conservação dos alimentos adequada, para que possa obter uma alimentação saudável e económica, saborosa e segura.

**Planear, Comprar, Confeccionar e Conservar**  
são os elementos chave para uma  
**BOA GESTÃO!**







## Planear

Para garantir a prática de uma alimentação saudável é essencial planear todas as suas refeições de forma atempada. Um correto planeamento da sua alimentação irá permitir:

- Obter alimentos dos diferentes grupos representados na Roda dos Alimentos respeitando as proporções recomendadas;
- Garantir uma alimentação variada, evitando a repetição de refeições;
- Comprar apenas aquilo que é necessário;
- Utilizar os alimentos que ainda tem disponíveis em casa;
- Poupar tempo ao fazer as suas compras.

## Como fazer?

- Planeie todas as refeições diárias - refeições **principais** e todas as **outras** ao longo do dia - antes de ir às compras, tendo em consideração o orçamento disponível.
- Organize a **lista de compras** em função do percurso que vai fazer no local de compra e não se esqueça que os refrigerados/congelados são os últimos produtos a colocar no carrinho de compras.
- Se tiver capacidade de armazenar produtos secos (como feijão, massa, arroz...) compre o necessário para o mês, pois se comprar maiores quantidades, o preço pode ser inferior. Para os frescos as compras poderão ser semanais.
- Consulte os folhetos/informação promocional, quando disponíveis, e faça escolhas considerando os produtos alimentares em promoção mas sem esquecer a sua **lista de compras**.
- Planeie as suas refeições tendo em conta os alimentos da época, pois são geralmente mais baratos.
- Vá às compras com tempo – um dos fatores mas importantes para escolher acertadamente.
- Quando tiver tempo extra cozinhe um maior número de doses.
- Economize tempo e dinheiro pensando antecipadamente como reaproveitar “sobras”.

Planear as suas refeições e as da sua família traz benefícios para a sua carteira e permite incluir todos os “ingredientes” necessários para uma alimentação saudável!

Quando estiver a planear as refeições pense nas seguintes questões

**1º**

Que alimentos tenho em casa?

Com os alimentos que tenho em casa como posso preparar refeições saudáveis?


Que alimentos preciso comprar adicionalmente (estão em falta) para aumentar as minhas opções de refeições saudáveis a baixo custo?

**2º**

De seguida:

Planeie as refeições que vai fazer usando os alimentos que tem em casa.

Depois de planear as refeições que pretende faça uma lista de compras.



### ... Antes de comprar

- Faça uma **lista organizada de compras**, tendo em consideração os alimentos que ainda tem disponíveis na “despensa de casa”.
- Verifique nos folhetos de “supermercado” as promoções existentes.
- Guarde os cupões promocionais para os alimentos que planeou comprar e certifique-se se de facto estes cupões trazem vantagens económicas. Muitas vezes os produtos de “marca branca” conferem mais vantagens económicas comparativamente a estes cupões promocionais.
- Antes de ir às compras faça uma pequena refeição. Se for a um “supermercado” com fome é provável que compre alimentos que não precisa.

### ...Quando está a comprar

- Verifique e cumpra a sua lista de compras – **Compre apenas o que precisa.**
- Compare os preços de produtos semelhantes.
- Consulte o rótulo nutricional e verifique o prazo de validade dos produtos alimentares.
- Experimente produtos de **Marca Branca/Marca Própria**. São também saudáveis e possuem um menor custo.
- Dê preferência aos frescos em vez dos processados – os alimentos frescos são uma mais valia nutricional.
- Tenha atenção ao custo acrescido dos alimentos pré-preparados, às refeições prontas e aos hortícolas congelados.
- Na escolha de fruta e hortícolas prefira sempre os da época, são mais económicos e nutricionalmente mais ricos.
- Não desperdice – Na compra de alimentos perecíveis devemos pensar na quantidade exata que necessitamos.
- Esteja atento às promoções existentes no local de compra de alimentos.
- Aproveite as promoções e compre em maior quantidade, particularmente para os produtos secos (arroz, massa, azeite, leite) e congelados, considerando o espaço que tem disponível para armazenar.
- Procure informação sobre serviço de entrega ao domicílio.



### Preço Unitário

Não se esqueça quando estiver a comparar preços de verificar o valor do preço unitário.



### Prazos de Validade

Verifique sempre o prazo de validade dos produtos no momento da compra. Escolha os que têm maior período de validade.



### Rótulo Nutricional

No rótulo nutricional dos alimentos verifique o valor energético, quantidade e tipo de gordura, teor de açúcar e sal.

#### COMPARAR:

Atum em Óleo Vegetal  
Emb. **200g** - € 1,99  
**€ 9,95/kg** – PREÇO UNITÁRIO

Atum em Óleo Vegetal  
Emb. **120g** - € 0,79  
**€ 6,58/kg** – PREÇO UNITÁRIO

#### COMPARAR:

Azeite Virgem Extra  
Garrafa **75cl** - € 2,49  
**€ 3,32/l** – PREÇO UNITÁRIO

Azeite Virgem Extra  
Garrafão **3l** - € 9,56  
**€ 3,19/l** – PREÇO UNITÁRIO

#### COMPARAR:

Feijão Branco  
Emb. **1kg** - € 1,38  
**€ 1,38/kg** – PREÇO UNITÁRIO

Feijão Branco  
Emb. **500g** - € 0,99  
**€ 1,98/kg** – PREÇO UNITÁRIO

## ...Depois de comprar

- Armazene de imediato os alimentos de modo a conservar a sua frescura/qualidade.
- Divida os alimentos em porções em função das refeições planeadas de modo a evitar o desperdício.
- Use primeiro os alimentos com os prazos de validade mais curtos.



## Comprar

### Dicas para compras inteligentes

A **Roda dos Alimentos** tem como objetivo ajudá-lo a escolher e a combinar os alimentos que deverão fazer parte da sua alimentação diária. É constituída por 7 grupos de alimentos de diferentes dimensões, os quais indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária.

Nas próximas páginas pretendemos ajudá-lo a comprar de forma inteligente, alimentos dos vários grupos da Roda dos Alimentos, sem esquecer que fazer compras inteligentes exige um compromisso entre escolhas saudáveis a preços acessíveis.

Todos os diferentes grupos da **Roda dos Alimentos** têm funções e particularidades específicas na nossa alimentação. Os alimentos pertencentes ao grupo dos **Cereais, derivados e tubérculos** são fornecedores de energia por excelência, para além de serem ricos em fibras, vitaminas (complexo B) e sais minerais (magnésio e o ferro). Os alimentos dos grupos dos **Hortícolas** e **Fruta** são fornecedores insubstituíveis de minerais, algumas vitaminas, antioxidantes e fibra. O consumo de quantidades adequadas de alimentos pertencentes a estes grupos possui um importante efeito protetor para um elevado número de doenças: obesidade, diabetes tipo 2, alguns tipos de cancro, doença cardiovascular, obstipação e deficiências de vitaminas e/ou minerais. Para o grupo do **Leite e derivados**, destaca-se o facto destes alimentos serem os grandes fornecedores de cálcio, assim como, boas



fontes de proteínas de elevado valor biológico, fósforo e vitaminas do complexo B. Os alimentos do grupo da **Carne, peixe e ovos**, são fonte de proteínas de qualidade, minerais (ferro e zinco) e ainda de várias vitaminas (vitamina B12). As **Leguminosas** podem substituir os alimentos do grupo da Carne, peixe e ovos em algumas refeições, sendo ótimas fornecedoras de hidratos de carbono de absorção lenta, de proteínas de origem vegetal de qualidade e boa fonte de fibras, vitaminas (complexo B) e minerais (magnésio e ferro). Por último, os alimentos pertencentes ao grupo das **Gorduras e óleos** são também essenciais ao bom funcionamento do nosso organismo e possuem efeitos benéficos quando consumidos nas proporções recomendadas, pois fornecem ácidos gordos essenciais e são o veículo para a ingestão de vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K).

(\*) A nova Roda dos Alimentos foi produzida pela Direção-Geral do Consumidor, ex-Instituto do Consumidor/FCNAUP.

O que é uma porção?	Por dia?	Crianças de 1 a 3 anos	Homens Ativos e Rapazes Adolescentes
<b>Cereais e derivados, tubérculos</b>			
1 pão (50g)			
1 fatia de broa (70g)			
1 e ½ batata – tamanho médio (125g)	4 a 11	4	11
5 colheres de sopa de cereais de pequeno-almoço (35g)			
6 bolachas tipo Maria/Água e Sal (35g)			
2 colheres de sopa de arroz/massa crus (35g)			
4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (110g)			
<b>Hortícolas</b>			
2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180g)	3 a 5	3	5
1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140g)			
<b>Fruta</b>			
1 peça de fruta - tamanho médio (160g)	3 a 5	3	5
<b>Laticínios</b>			
1 chávena almoçadeira de leite (250ml)			
1 iogurte líquido ou 1 e ½ iogurte sólido (200g)	2 a 3	2	3
2 fatias finas de queijo (40g)			
¼ de queijo fresco – tamanho médio (50g)			
½ requeijão – tamanho médio (100g)			
<b>Carne, pescado e ovos</b>			
Carne/pescado crus (30g)	1,5 a 4,5	1,5	4,5
Carne/pescado cozinhados (25g)			
1 ovo – tamanho médio (55g)			
<b>Leguminosas</b>			
1 colher de sopa de leguminosas secas cruas (25g)	1 a 2	1	2
3 colheres de sopa de leguminosas frescas cruas (ervilhas e favas) (80g)			
3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80g)			
<b>Gorduras e óleos</b>			
1 colher de sopa de azeite/óleo (10g)			
1 colher de sobremesa de manteiga/margarina(15g)	1 a 3	1	3
1 colher de chá de banha (10g)			
4 colheres de sopa de nata (30ml)			

**DESTAQUE**

O número de porções diário recomendado pela Roda dos Alimentos\* depende das necessidades energéticas individuais. (\*) A nova Roda dos Alimentos foi produzida pela Direção-Geral do Consumidor, ex-Instituto do Consumidor/FCNAUP.

As crianças de 1 a 3 anos devem guiar-se pelos limites inferiores e os homens ativos e rapazes adolescentes pelos limites superiores. A restante população deve ter como referência os valores intermédios.



Comprar

## Dicas para compras inteligentes

### Cereais, derivados e tubérculos

Pão, arroz, massa e batata como base energética - são os principais fornecedores de energia.

Escolha “pão fresco” em vez do conservado/embalado. É geralmente mais económico e adequado do ponto de vista nutricional.

Pense também nas seguintes opções alternativas ao pão - **Bolacha Maria, Bolachas de água e sal; cereais de pequeno almoço** (ex: *cornflakes*, muesli, aveia); **tostas**.

Prefira arroz e massa “simples” - **1kg arroz Basmati custa mais do dobro de 1kg de arroz agulha.**

Arroz	Preço
<b>Arroz Agulha Emb. 1kg</b>	<b><u>€ 1,08</u></b>
<b>Arroz Vaporizado Emb. 1kg</b>	<b><u>€ 1,29</u></b>
<b>Arroz Basmati Emb. 1kg</b>	<b><u>€ 2,29</u></b>

Massa	Preço
<b>Massa Esparguete Emb. 500g</b>	<b><u>€ 0,69</u></b>
<b>Massa Farfalle Tricolores Emb. 500g</b>	<b><u>€ 1,09</u></b>
<b>Massa Tagliatelle c/ Ovo Emb. 500g</b>	<b><u>€ 1,99</u></b>





Comprar

## Leite e derivados

### COMPARAR:

Leite UHT Meio Gordo  
Emb. **1l** - € 0,52  
**€ 0,52/l** - PREÇO UNITÁRIO

Leite UHT Meio Gordo  
Emb. **3x200 ml** - € 0,72  
**€ 1,20/l** - PREÇO UNITÁRIO

### COMPARAR:

Leite UHT Meio Gordo  
Emb. **1l** - € 0,13/250ml  
**PREÇO UNITÁRIO**

Leite UHT Meio Gordo  
Emb. **200ml** - € 0,24/200ml  
**PREÇO UNITÁRIO**

Iogurte Líquido  
Emb. **180g** - € 0,44/180g  
**PREÇO UNITÁRIO**

Iogurte Sólido  
Emb. **125g** - € 0,20/125g  
**PREÇO UNITÁRIO**

Compre preferencialmente leite em embalagens de 1 - 1,5l, normalmente são mais baratas do que os pacotes individuais (200ml).

Os iogurtes são uma alternativa ao leite, embora mais dispendiosa.

Na escolha dos iogurtes os *packs* com maior quantidade são habitualmente mais baratos. Tenha em atenção também o tipo de embalagem do iogurte, por exemplo as embalagens em vidro podem encarecer muito estes produtos.

Evite comprar queijo já fatiado e embalado. Escolha em alternativa queijo inteiro ou peça para fatiar ou do fatiado ao balcão. - **Pode poupar cerca de 2 € por kg.**

### COMPARAR:

Iogurte Líquido  
Emb. **4x180g** - € 1,78  
**€ 2,47/kg** - PREÇO UNITÁRIO

Iogurte Líquido  
Emb. **8x180g** - € 2,99  
**€ 2,08/kg** - PREÇO UNITÁRIO

### COMPARAR:

Queijo Flamengo  
Barra 1un. = **250g**  
(aprox.)-€ 1,25  
**€ 5,00/kg** - PREÇO UNITÁRIO

Queijo Flamengo  
Fatias Emb. **275g** - € 1,99  
**€ 7,24/kg** - PREÇO UNITÁRIO



## Comprar

### Fruta e hortícolas

Na escolha de fruta e hortícolas prefira sempre os da época. São mais económicos e nutritivamente mais ricos.

Compre em mercearias, mercados ou feiras locais pois a fruta e os hortícolas são frescos e normalmente mais baratos.

Na compra de fruta e hortícolas pense na quantidade exata que necessita de modo a evitar o desperdício.

Não se esqueça que o mesmo tipo de fruta tem preços diferentes de acordo com a categoria e o calibre. Adeque a sua escolha à sua utilidade. Ex: as características de uma maçã para comer enquanto peça de fruta, não têm de ser necessariamente as mesmas do que as que podem ser utilizadas por exemplo em saladas de fruta, puré, doce, batidos...

Atenção ao custo acrescido dos hortícolas congelados e pré-preparados (minimamente/processados).

#### COMPARAR:

Alface Frisada

Emb. **475g** - € 1,42

**€ 2,99/kg** - PREÇO UNITÁRIO

Alface Embalada

Emb. **300g** - € 2,29

**€ 7,63/kg** - PREÇO UNITÁRIO

#### COMPARAR:

Brócolos

1 unidade = **420g** - € 0,63

**€ 1,50/kg** - PREÇO UNITÁRIO

Brócolos Ultracongelado

emb. **1Kg** - € 1,55

**€ 1,55/kg** - PREÇO UNITÁRIO

#### COMPARAR:

Cenoura Fresca

Emb. **1kg** - € 0,79

**€ 0,79/kg** - PREÇO UNITÁRIO

Cenoura Baby Ultracong.

Emb. **750g** - € 1,11

**€ 1,48/kg** - PREÇO UNITÁRIO

Cenoura Ripada

Emb. **200g** - € 0,66

**€ 3,30/kg** - PREÇO UNITÁRIO



Comprar

400g de **HORTOFRUTÍCOLAS** por dia, como conseguir?

A Organização Mundial de Saúde (OMS) recomenda uma **ingestão diária de 400g de fruta e hortícolas**.

O baixo consumo destes alimentos ao longo do dia favorece, a médio prazo, o aparecimento precoce de doença cardiovascular e de alguns tipos cancro.

Os padrões alimentares que incluem regularmente e, com valores elevados de consumo, as frutas e hortícolas, parecem ter um efeito positivo na prevenção da obesidade.

Como atingir a recomendação diária?		
<b>Pequeno-almoço</b>	1 peça de fruta (banana)	70g de fruta
<b>Almoço</b>	Sopa de legumes 1 peça de fruta (laranja)	150g de hortícolas 100g de fruta
<b>Lanche</b>	-	-
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes 1 peça de fruta (pera)	150g de hortícolas 100g de fruta
	<b>Total</b>	<b>570g de fruta e hortícolas por dia</b>

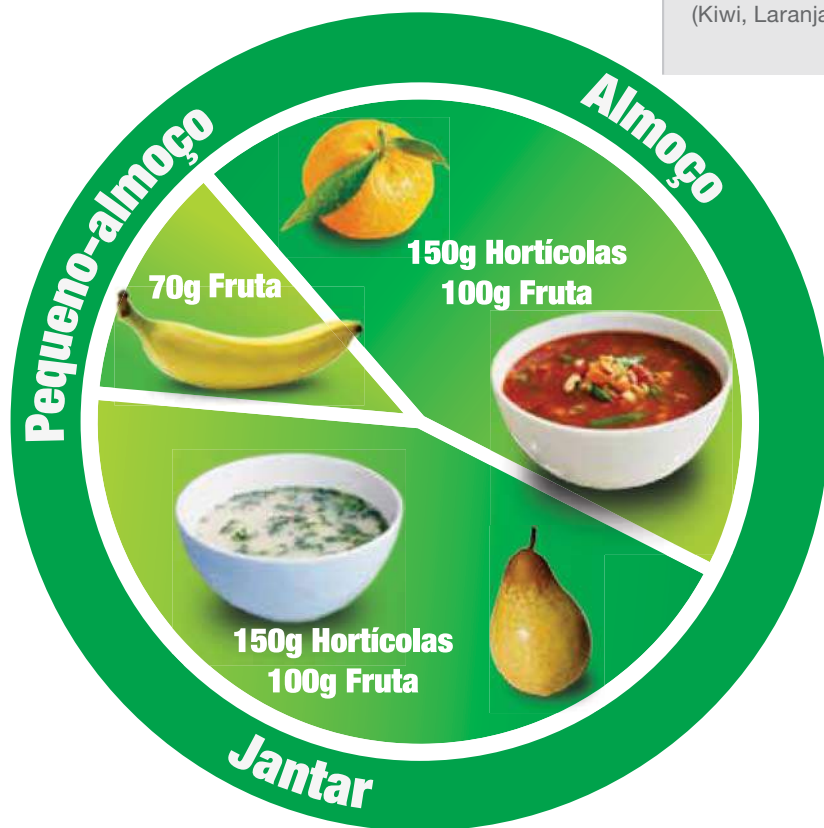
**SOPA no início das refeições principais e 3 PEÇAS DE FRUTA por dia é suficiente para garantir os 400g de FRUTA e HORTÍCOLAS!**

# Comprar

## Fruta e hortícolas

### NOTA:

Pelo menos uma peça de fruta que consome diariamente deve ser um fruto rico em vitamina C (Kiwi, Laranja, Tangerina, Morango...)



Custo diário por pessoa

Preço

Sopa (almoço e jantar)

€ 0,32

Banana

€ 0,15

Laranja

€ 0,39

Pera

€ 0,35

**Total**

**€ 1,21**

## Calendário de Produção Nacional

Hortícolas	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Abóbora	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Acelga	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Agrião	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Alface	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Batata nova	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beldroegas	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Beringela	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Beterraba	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Brócolos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Cebola	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cebola nova			✗	✓	✓	✓	✗					
Cenoura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Chicória	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Chou-chou				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
<i>Courgette</i>	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Couve de bruxelas	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve lombarda	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Couve portuguesa	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Endívias	✓	✓	✓	✗						✗	✓	✓
Ervilhas		✗	✓	✓	✓	✗						
Espargos	✗	✓	✓	✓	✗							
Espinafres	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Fava			✗	✓	✓	✗	✗					
Feijão verde			✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	



# Comprar

## Calendário de Produção Nacional

Hortícolas	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Grelos	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabiças	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Nabo	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Pepino	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗
Pimento	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗
Rabanete	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rábano	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓
Repolho	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Rúcula	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓
Tomate	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗

Fruta	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Alperce					✗	✓	✗					
Ameixa						✓	✓	✓	✓	✗		
Amora	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Ananás dos Açores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Banana da Madeira	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Cereja					✗	✓	✓					
Diospiro										✓	✓	✗
Figo						✓	✓	✓	✓			
Framboesa	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Kiwi	✓	✓	✓	✗	✗						✗	✓
Laranja	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗			✗	✓	✓

✗ Fora de época

✗ Estação normal

✓ Estação normal

✗ Disponível na 2ª quinzena



Comprar

## Calendário de Produção Nacional

Fruta	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Limão	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Maçã	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓
Melancia					✗	✗	✓	✓	✓			
Melão e Melloa				✗	✗	✓	✓	✓	✓	✗		
Mirtilo						✗	✓	✓				
Morango	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗
Nêspera				✓	✓							
Pera	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pêssego						✗	✓	✓	✓	✗		
Romã									✗	✓	✓	✗
Tangerina	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗			✗	✓	✓
Uva						✗	✓	✓	✓	✗	✗	✗

Frutos Secos	jan.	fev.	mar.	abr.	mai.	jun.	jul.	ago.	set.	out.	nov.	dez.
Amêndoa	✓	✓							✗	✓	✓	✓
Avelã										✗	✓	✓
Castanha										✗	✓	✓
Nozes	✗								✗	✓	✓	✓
Pinhão	✓	✓	✓									✗





## Comprar

### Carne, pescado ou ovos... ou alternativas

#### Carnes e Pescado

- **Reduza a quantidade que consome de carne/pescado** – Traz benefícios para a saúde e para o bolso!
- **Tenha em atenção os tipos de carnes**, pois o preço tem uma variação muito significativa.
- **O peixe congelado é sempre uma opção inteligente quer do ponto de vista da segurança quer da qualidade e é ainda mais económico.**
- **O todo é mais barato que as partes** – Compre frango inteiro e corte em partes em casa em vez de comprar o frango já cortado, pois normalmente é mais caro. O mesmo se aplica para o peixe, comprar inteiro é mais barato que à posta ou em filetes.
- Evite comprar fiambre e outros produtos de charcutaria já fatiados e embalados. – Peça para fatiar ao balcão.

A carne, o pescado, os ovos e os laticínios são as fontes proteicas de excelência da nossa alimentação, sendo fornecedores de proteínas completas – fornecem todos os aminoácidos essenciais. Também os alimentos de origem vegetal como os cereais, as leguminosas, nozes e outros frutos secos são fornecedores de proteínas. Mas, neste caso, estes alimentos deverão ser consumidos de forma combinada entre si de modo a obter proteínas completas.

As proteínas devem fazer parte da alimentação diária, contudo devem contribuir apenas com **15-20%** do total de calorias da dieta. Segundo as recomendações da Roda dos Alimentos, o **consumo diário de carne, pescado ou ovos deve variar entre 45 a 135g**. Para as crianças de 1 a 3 anos recomenda-se o limite mínimo (45g) e para homens ativos e/ou rapazes adolescentes o limite máximo (135g). Para a população em geral, **a quantidade de carne, pescado ou ovos recomendada é de 90g por dia**.

#### COMPARAR:

Fiambre Perna Extra  
**€ 10,00/kg**  
**PREÇO UNITÁRIO**

Fiambre Perna Extra Fa-  
tias Emb. 120g - € 1,50  
**€ 12,50/kg**  
**PREÇO UNITÁRIO**

#### DESTAQUE

##### ATENÇÃO!

A carne e o pescado são dos alimentos mais caros do mercado.

**Não se esqueça de privilegiar o consumo de peixe, em alternativa à carne.**

Ao reduzir o consumo de carne/pescado para cerca de metade da quantidade consumida habitualmente está, em simultâneo, a olhar pela sua saúde e pela sua carteira!

**DESTAQUE**

Os ovos são uma excelente alternativa à carne e ao pescado, com a vantagem de **serem mais económicos**. Para pessoas saudáveis, o consumo de ovos é considerado adequado até 1 ovo por dia.

Os ovos de classe M (média) possuem o tamanho adequado (53 a 63g) e não se esqueça que só deve comer um por refeição.

**Ovos**

- São tão bons fornecedores proteicos como a carne e o pescado com a vantagem de serem muito mais baratos.
- Possuem as proteínas de melhor qualidade na nossa alimentação (respeita a proporção e quantidade de aminoácidos essenciais).
- São ricos em vitaminas e minerais: **vitaminas do complexo B (B2, B6, B12), vitamina A, vitamina D, vitamina K, fósforo, cálcio, iodo, magnésio, zinco, selénio e ferro**.
- O consumo de ovos para pessoas saudáveis, é considerado adequado **até 1 ovo por dia**, desde que integrados numa alimentação saudável, ou seja em substituição de carnes “vermelhas”, gorduras e enchidos.
- O seu consumo é adequado a todos os grupos etários – crianças (>1 ano), adolescentes, adultos e idosos.

**DESTAQUE****E o Colesterol?**

De facto o ovo possui uma elevada quantidade de colesterol, cerca de 215mg por ovo. Mas, o aumento do colesterol sanguíneo não está apenas dependente da quantidade de colesterol que ingerimos através dos alimentos. Estudos recentes demonstram que o fator mais relevante para o aumento do colesterol sanguíneo é a ingestão de alimentos ricos em gorduras saturadas (ex: enchidos, manteiga, queijos gordos e carnes “vermelhas”) e em gorduras *trans* (ex: batatas fritas de pacote, folhados, biscoitos...).



## Comprar

### Leguminosas

- As leguminosas têm proteínas de elevada qualidade, embora incompletas. Podem ser utilizadas como alternativas à carne - **3 a 6 colheres de sopa de leguminosas equivale a 50 - 100g de carne.**
- As leguminosas são também **ricas em hidratos de carbono de absorção lenta e têm grande quantidade de fibra**, possuindo um papel importante no controlo do apetite, no aumento dos níveis de HDL (efeito regulador dos níveis de colesterol sanguíneo) e ajudam a regular o trânsito intestinal.
- São fornecedoras de **cálcio, ferro, zinco, ácido fólico e vitaminas do complexo B.**
- Possuem **baixo teor de gordura.**
- Possuem um efeito protetor para as doenças cardiovasculares e para certos tipos de cancro.
- **Recupere o lugar das leguminosas à sua mesa!**

#### DESTAQUE

**Que combinações permitem obter proteínas completas?**

Se combinarmos no mesmo prato leguminosas com cereais ou derivados podemos obter proteínas completas.

Combine....

**1) Massa com Grão-de-Bico**

**2) Arroz com Feijão**





Comprar

## Cuidados especiais a ter no momento da compra

Os alimentos frescos são alimentos que se degradam muito facilmente e requerem cuidados especiais no momento da compra, conservação e confeção.

### O que observar...

<b>Carne</b>	<p>A carne fresca deve estar sempre exposta em equipamentos de refrigeração e deve estar separada por espécies.</p> <p><b>Sinais de degradação</b> – consistência mole ou viscosa, cor escurecida, existência de manchas, odor desagradável.</p> <p>A exposição da carne de bovino deve ser sempre acompanhada de rotulagem.</p> <p>A carne picada deve ser preferencialmente preparada pelo operador/manipulador a pedido do cliente.</p>
<b>Produtos de charcutaria e salsicharia</b>	<p><b>Devem estar sempre rotulados</b> (produtor, ingredientes, data de validade, modo de conservação).</p> <p><b>Sinais de degradação</b> – bolors, alterações do cheiro, textura, sabor e viscosidade.</p>
<b>Pescado</b>	<p><b>Pele e aspeto geral</b> – clara na aparência, cor firme, aspeto brilhante e odor característico.</p> <p><b>Odor</b> – odor moderado a maresia, sem cheiros anormais.</p> <p><b>Escamas</b> – aderentes à pele, sem falhas de escamas.</p>
<b>Peixe</b>	<p><b>Viscosidade</b> – sem muco, transparente ou branco.</p> <p><b>Olhos</b> – limpos, convexos, pupila negra e brilhante.</p> <p><b>Guelras</b> – coradas e brilhantes, com cheiro a maresia ou neutro (sem odor estranho).</p> <p><b>Carne</b> – firme ao toque, bem aderente à espinha.</p>
<b>Moluscos</b>	<p><b>Cefalópodes</b> – Pele brilhante e aderente, olhos salientes e brilhantes, cheiro agradável, tentáculos resistentes, carne firme, elástica, branca ou rosada e barbatana rígida.</p> <p><b>Bivalves</b> – Conchas bem fechadas, líquido intervalar limpo, fresco e cheiro agradável a maresia, carne brilhante.</p> <p><b>Gastrópodes</b> – Conchas pesadas, animais visíveis soltando espuma e cheiro agradável a maresia.</p>
<b>Crustáceos</b>	<p>Aspeto brilhante e lúcido, cheiro agradável a maresia, olhos negros salientes, com reação a estímulos.</p>



## Comprar

### O que observar...

Ovos	
<b>Ovos</b>	Verificar a data de validade na embalagem, categoria de frescura (A) e classe de peso e não compre ovos partidos e sujos. Escolher os que não são armazenados à temperatura de refrigeração.
Leite e Derivados	
<b>Queijos curados</b>	Não compre queijos nas seguintes condições: cheiro alterado, manchas à superfície, gretas e fendas à superfície e bolores não característicos.
<b>Queijo fresco e requeijão</b>	Não compre queijo fresco ou requeijão nas seguintes condições: cheiro alterado, bolores e aguadilha. Não compre queijo fresco ou requeijão sem ser pasteurizado.
Fruta e Hortícolas	
<b>Fruta</b>	Não compre fruta: excessivamente madura, suja, com fendas ou fissuras, com casca enrugada, contaminada ou parasitada e com bolores.
<b>Hortícolas e Leguminosas</b>	Não compre hortícolas/leguminosas: com perda de cor, com amarelecimento ou escurecimento, amadurecidos, como odor estranho, com folhas velhas, com raízes podres, murchas ou pisadas, com excesso de terra e demasiadamente húmida.
Produtos congelados	
	Aspeto geral das embalagens: verificar a integridade das embalagens e o interior das mesmas sempre que possível. Verificar o prazo de validade. Não comprar produtos em fase de descongelação ou com presença de cristais de gelo.

#### DESTAQUE

Relativamente a outros alimentos não referidos nas tabelas anteriores, tais como os laticínios (leite, natas, iogurtes), gorduras, secos e enlatados deve observar o aspeto quanto à integridade das embalagens, se as mesmas se encontram ou não opadas/sujas/contaminadas/enferrujadas, bem como verificar o prazo de validade e a compatibilidade de cheiros e odores e ainda verificar se a temperatura de conservação adequada a cada produto está a ser respeitada. Crustáceos, bivalves e gastrópodes quando adquiridos frescos têm que estar vivos.



A confeção de alimentos ocupa muito do nosso tempo, porém cozinhar pode ser encarada como uma arte onde podemos dar asas à nossa imaginação no sentido de inovar e criar refeições nutricionalmente ricas e ao mesmo tempo apetitosas, saborosas e económicas.

Neste processo criativo devemos considerar os hortícolas e as especiarias como ingredientes mágicos para conferirem cor, sabor, aroma e ainda adicionar valor nutricional às nossas refeições.

Envolva a sua família, incluindo as crianças, na preparação das refeições, com os devidos cuidados de segurança e, assim estará também a proporcionar mais um divertido momento de convívio familiar.

### DESTAQUE

#### DICA DE POUPANÇA

1. Faça uma base de sopa para 1 semana, podendo congelar ou guardar no frigorífico em doses diárias/individuais.

2. Cada dia pode adicionar um hortícola diferente à base já feita.

**Poupa tempo e dinheiro!**

#### DICA DE SEGURANÇA DOS ALIMENTOS

1. Conserve a sopa em recipientes adequados e bem fechados.

2. Se a sopa tiver na sua composição carne ou leguminosas é mais seguro congelar.

## 1º Lembre-se da sopa...

- A sopa é uma forma saudável e saborosa de confeccionar os hortícolas.
- Lembre-se que as **refeições do almoço e do jantar devem iniciar-se com um prato de sopa de legumes.**
- A receita é simples (quantidade por refeição para uma pessoa): **1 batata (80g) + 150g de hortícolas** (3 ou 4 tipos de hortícolas) + **água + 1 colher de chá de azeite (5g)** (adicionado no final de toda a preparação).



## Confeccionar

### 2º Abuse dos “pratos de panela”

- Os “pratos de panela” são ideais para obter uma refeição saudável, com aroma, sabor e muita cor.
- O método de confeção utilizado nestes pratos é o **estufado**, que se confeccionado de forma adequada pode ser um método de confeção saudável.
- Como exemplos destes pratos temos as **caldeiradas, jardineiras, cataplanas, ensopados...**
- Utilize hortícolas e leguminosas nestes pratos.
- A grande variedade de ingredientes que é utilizada nestes pratos permitirá, sem dar por isso, reduzir à quantidade de carne/pescado – **Poupa dinheiro e ganha saúde!**

#### DESTAQUE

Estes pratos são nutricionalmente muito interessantes, uma vez que a água de cozedura é consumida mantendo assim todos os nutrientes que foram libertados para a água.

### Como fazer um estufado saudável?

- 1-Coloque na panela uma quantidade considerável de cebola, alho, alho francês, tomate, cenoura ou pimento, adicione um pouco de água e deixe cozer em lume brando.
- 2-Adicione o(s) alimento(s) que pretende cozinhar (carne/pescado) e adicione mais um pouco de água.
- 3-Por fim adicione uma pequena quantidade de azeite (cerca de 1 colher de sobremesa por pessoa) e deixe estufar.





## Confecionar

### DESTAQUE

#### NOZES

Excelente forma de enriquecer as suas refeições com sabor e valor nutricional. Este fruto seco possui uma elevada quantidade de ácidos gordos ómega-3, com potenciais benefícios para a redução do risco de doenças cardiovasculares. As nozes possuem um custo elevado. No entanto, se as tiver disponíveis não as desperdice!

A existência de nogueiras é comum em certas regiões do país, nomeadamente no Alentejo, Trás-os-Montes, Beira Litoral e Ribatejo- Oeste. Sempre que as tiver disponíveis não as desperdice!

### 3º Experimente preparar algumas refeições sem carne

É possível preparar refeições sem carne ou pescado mantendo o equilíbrio nutricional. Ocasionalmente, se na refeição do almoço consumir cerca de 90g de carne/pescado poderá prescindir destes alimentos na refeição do jantar.

Veja os seguintes exemplos, que podem constituir refeições nutricionalmente equilibradas:

#### Como?

- |                |   |
|----------------|---|
| <b>Opção 1</b> | Sopa de legumes - Açorda de ovo e couve lombarda<br>1 peça de fruta |
| <b>Opção 2</b> | Sopa de legumes com feijão e arroz - 1 peça de fruta                |
| <b>Opção 3</b> | Sopa de legumes com grão e massa - 1 peça de fruta                  |
| <b>Opção 4</b> | Salada de alface, tomate, queijo fresco e nozes - 1 peça de fruta   |

#### DESTAQUE

- **Ovo como uma excelente alternativa à carne e pescado**, com a vantagem de ser mais barata.
- **Os laticínios** (neste caso o queijo fresco) também são bons fornecedores proteicos.
- **Arroz com feijão e massa com grão** como combinações perfeitas para obter proteínas completas.

## Confeccionar (Algumas sugestões de receitas)

### Açorda de pão com ovo e couve lombarda

#### Ingredientes (4 pessoas):

- ½ couve lombarda
- 500g de pão de mistura
- 4 ovos
- 4 colheres de sobremesa de azeite
- 5 dentes de alho
- 1 ramo de hortelã, salsa ou coentros
- Sal e pimenta q.b.

#### Preparação:

Limpe a couve corte-a em pedaços lave-a e deixe escorrer. Coza a couve em água a ferver durante 12 minutos, escorra e guarde a água da cozedura. Corte o pão em pedaços e deite-o para uma tigela e de seguida regue-o com a água de cozedura da couve, morna até o pão ficar bem embebido. Descasque, pique os alhos e deite-os para um tacho juntamente com o azeite e leve ao lume. Deixe cozinhar até os alhos ficarem douradinhos. Junte a couve cortada em pequenos pedacinhos, e misture. Esmague bem o pão e junte-o ao tacho. Mexa bem, deixe ferver, tempere de sal e uma pitada de pimenta acabada de moer e misture. Abra um ovo de cada vez para uma taça e deite-o em cima da mistura. Tape o tacho e deixe cozinhar durante 5 minutos. Por fim polvilhe com hortelã, salsa ou coentros e sirva quente.

#### DESTAQUE

##### Truques:

- O pão pode ser o aproveitamento de sobras do dia anterior ou de pão congelado.
- A couve pode ser aproveitada das sobras de um cozido.
- Nesta açorda pode também adicionar peixe limpo de pele e espinhas que tenha sobrado de uma refeição.

## Sopa de legumes com feijão e arroz

### Ingredientes (6 pessoas):

- 300g de feijão vermelho ou outro cozido
- 2 cenouras
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 2 nabos com rama
- 1 couve portuguesa ou outra a gosto
- 400g de abóbora
- 80g de arroz carolino (grão médio)
- 6 colheres de chá de azeite
- Sal q.b.

### Preparação:

Descasque a cebola, as batatas, as cenouras, os nabos, os alhos e a abóbora e guarde a rama dos nabos. Corte a abóbora em pedaços, a cebola, as batatas, uma cenoura e um nabo. Lave tudo e deite para um tacho juntamente com 2,5 litros de água quente e leve ao lume. Deixe cozinhar durante 20 minutos. Entretanto, limpe a couve e corte-a em pedaços pequenos e corte também a rama do nabo em pedaços pequenos. Lave tudo e deixe escorrer, corte a outra cenoura em cubos e o outro nabo. Junte à sopa metade do feijão e reduza tudo a puré. Leve de novo ao lume, deixe ferver, junte o arroz e mexa. Deixe de novo ferver e junte a cenoura e o nabo cortados e deixe cozer por 5 minutos. Junte a couve e a rama do nabo, misture, deixe ferver. Junte o resto do feijão e tempere de sal deixando cozer por mais 10 minutos. No fim adicione o azeite e sirva quente.

## Confecionar

### Salada de alface, tomate, queijo fresco e nozes

#### Ingredientes (4 pessoas):

- 1 alface média
- 2 tomates maduros
- 2 queijos frescos
- 50g de miolo de nozes
- 1 colher de chá de orégãos, coentros ou manjeriço
- 4 colheres de chá de azeite
- 3 colheres de sopa de vinagre de vinho tinto
- 1 colher de café de mostarda
- Sal e pimenta acabada de moer q.b.

#### Preparação:

Limpe a alface corte-a em pedaços lave-a e deixe-a escorrer. Lave o tomate e corte-o em rodela. Corte também o queijo fresco em rodela. Coloque as rodela de tomate e de queijo fresco em círculo em 4 pratos, ponha ao centro a alface e polvilhe com o miolo de nozes picado. Prepare o molho numa tigela. Misture a mostarda com o vinagre e mexendo bem, junte o azeite em fio mexendo sempre. Junte as ervas aromáticas escolhidas picadas, tempere de sal e pimenta mexa bem, regue a salada e sirva. Acompanhe com fatias de pão escuro.

#### NOTA:

Guarde as folhas velhas da alface e o talo para utilizar posteriormente para uma sopa.



## 4º Reutilize as “sobras”...

Não ter sobras é um dos objetivos importantes a considerar na fase do planeamento das refeições. No entanto, admite-se que inevitavelmente as sobras alimentares são uma realidade comum nas nossas casas.

As sobras podem ser utilizadas por aquecimento mantendo o mesmo prato culinário ou também, dependendo da quantidade que sobrou, as sobras podem ser utilizadas para criar novas alternativas de refeição.

### SOS “sobras”

Alguns pratos que podem ser preparados a partir de sobras, desde a carne até à fruta madura:

#### Carne ou Pescado

- Empadão/Timbal
- Saladas
- Sandes
- Rissóis/Croquetes
- Massadas e risotos

#### Hortícolas

- Sopa
- Esparregado
- Arroz de legumes
- Puré de legumes
- Sandes

#### Pão

- Torradas, tostas
- Pão ralado
- Açordas, ensopados e migas
- Pudim de pão
- Pudim de peixe

#### Arroz ou Massa

- Arroz ou massa no forno
- Empadão de arroz
- Sopa
- Arroz doce

#### Batatas

- Puré de batata
- Sopa
- Saladas frias

#### Fruta madura

- Puré de fruta
- Batidos de fruta
- Compotas
- Sobremesas doces





## Confeccionar

### 5º Faça um maior número de doses

Quando tiver tempo aproveite-o para confeccionar em maior quantidade. Consegue poupar tempo, energia e dinheiro:

- É possível sem gasto de tempo reaquecer a mesma refeição;
- É possível a partir de um prato criar novas refeições;

Veja exemplos:

### Reaqueça ou crie novas refeições



## Confecionar (receitas utilizando sobras)

### Massa com sobras de frango assado

#### Ingredientes (4 pessoas):

- ½ frango assado
- 4 tomates bem maduros
- 3 dentes de alho
- 4 colheres de sobremesa de azeite
- 1 colher de chá de orégãos
- 300g de massa cortada (macarrão)
- Salsa picada, sal e pimenta q.b.

#### Preparação:

Limpe o frango de pele e ossos e desfie. Descasque os alhos, esmague-os e deite-os para um tacho juntamente com o azeite, os tomates limpos de pele e um pouco de água. Junte os orégãos, tempere com um pouco de sal e pimenta e deixe cozinhar durante 10 minutos. Reduza tudo a um puré, com a varinha mágica, de modo a obter um molho de consistência cremosa. Separadamente, coza a massa em água a ferver durante 12 minutos. Depois escorra e junte a massa ao molho de tomate. Junte o frango desfiado, misture e sirva polvilhado com salsa picada.

#### NOTA:

As sobras de frango podem ser também de frango estufado ou cozido. Pode também utilizar um outro tipo de massa, mas tenha em atenção que o tempo de cozedura é diferente (por exemplo se for esparguete o tempo de cozedura é apenas de 9 minutos).



### Queques de peixe

#### Ingredientes (5 pessoas):

200g de sobras de peixe cozinhado (qualquer tipo de peixe, cozido, frito, grelhado, estufado ou assado) limpo de pele e espinhas

½ cebola

1 raminho de salsa picada

3 colheres de sobremesa de azeite

#### Massa:

250g de farinha

2dl de leite magro

1dl de óleo de girassol

2 ovos

1 colher de chá de fermento em pó

1 pitada de sal

Margarina vegetal para untar e farinha para polvilhar

#### Preparação:

Descasque a cebola, pique-a e deite num tacho juntamente com o azeite. Acrescente um pouco de água e deixe cozinhar a cebola até esta ficar macia. Junte o peixe bem desfiado e a salsa e misture bem. Verifique o tempero e desligue o lume. Pré-aqueça o forno a 180 °C e barre pequenas formas com margarina vegetal e polvilhe com farinha. Deite no copo do liquidificador o leite, o óleo, os ovos, o sal e bata. Posteriormente, junte a farinha e o fermento e bata muito bem. Deite um pouco de massa em cada forma e junte uma colher da mistura de peixe. Cubra com mais um pouco de massa, mas sem encher demasiado as formas. Leve ao forno durante 20 minutos. Retire, deixe arrefecer um pouco e sirva morno ou frio com uma salada.



## Sopa de feijão com espinafres

### Ingredientes (5 pessoas):

- 500g de sobra de feijoada (qualquer tipo)
- 1 litro de água
- 300g de espinafres limpos
- 5 colheres de chá de azeite
- Sal q.b.

### Preparação:

Deite a feijoada no copo do liquidificador, junte metade da água e bata. Retire o preparado e coloque num tacho. Junte o resto da água (adicione água quente, assim ferve mais rápido, minimizando o gasto de gás ou eletricidade) e leve ao lume, deixando ferver. Verifique o sal e junte os espinafres e deixe cozer durante 3 minutos. Desligue o lume e tempere com o azeite.

#### NOTA:

Se a feijoada tiver alguma carne, retire-a e desfie. Junte à sopa ao mesmo tempo que juntar os espinafres. Os espinafres podem ser substituídos por agriões, acelgas ou nabiças.

### Bolo salgado de pão e legumes

#### Ingredientes (5 pessoas):

1kg de sobra de pão seco ou fresco (qualquer tipo de pão)

1 litro de leite magro morno

5 ovos

3 colheres de sopa de amido de milho

1 cebola

1 raminho de salsa picada

600g de sobras de legumes cozidos (brócolos, couve flor, feijão verde, couve, cenoura, nabo, etc.)

3 colheres de sopa de margarina vegetal

Margarina vegetal para untar a forma

#### Preparação:

Corte o pão em pedacinhos, deite-o para uma tigela e regue com o leite. Corte os legumes que tiver, em pedacinhos. Pré-aqueça o forno a 180 °C e barre uma forma com margarina. Junte ao pão a cebola picada, a salsa, as gemas de ovo e o amido de milho e mexa muito bem. Verifique o tempero e junte os legumes. Por último junte as claras em castelo, misture delicadamente e deite na forma. Leve ao forno durante 20 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire, desenforme e sirva morno ou frio.

#### NOTA:

Pode utilizar qualquer hortícola que tenha sobrado. Esta receita pode também ser feita com os talos de agriões crus, espinafres ou rúcula, tudo em cru. Guarde sempre as sobras do pão, congele-as e depois utilize em variadas receitas ou mesmo na preparação de pão ralado.

## Pudim de pão com laranja

### Ingredientes (8 pessoas):

- 16 fatias de pão
- 4 maçãs
- 2 laranjas
- 4 ovos
- 150g de açúcar
- 7,5dl de leite
- 1 colher de chá de canela
- Açúcar e canela para polvilhar
- Margarina vegetal para untar

### Preparação:

Ligue o forno a 180 °C e barre a forma com um pouco de margarina vegetal. Retire a raspa às laranjas e o sumo, lave as maçãs e rale-as com a casca. Coloque na forma uma camada de fatias de pão e regue-as com metade do sumo das laranjas. Cubra com a maçã ralada, polvilhe com a canela e cubra com o resto das fatias do pão e regue com o resto do sumo. Numa tigela misture os ovos com o açúcar e a raspa da laranja. Junte o leite em fio mexendo sempre. Deite em cima do pão e deixe repousar durante 20 minutos. Polvilhe com açúcar e canela e leve ao forno cerca de 45 minutos. Retire, deixe arrefecer e sirva.

### Tortilha de legumes no forno

#### Ingredientes (6 pessoas):

- 6 ovos
- 1 alho francês
- 1 cenoura ralada
- 1 cebola
- ½ pimento vermelho
- ½ pimento verde
- 1 *courgette* pequena
- 2 batatas médias
- Coentros picados
- Sal e pimenta q.b.
- 4 colheres de sobremesa de azeite

#### Preparação:

Comece por cortar os legumes e faça um pequeno estufado com o azeite e deixe amaciar os legumes. Tempere com os coentros picados. Corte as batatas às rodelas e coza. Bata os ovos e tempere com sal e pimenta. Coloque num recipiente próprio para ir ao forno uma camada de batatas às rodelas, por cima coloque uma camada de legumes e por fim regue tudo com os ovos batidos. Leve ao forno pré-aquecido a 180 °C, durante mais ou menos 30 minutos.

## 6º Cozinhe bem os alimentos!

- Deve cozinhar bem os alimentos, especialmente carne, peixe e ovos.
- Se reaquecer alimentos já cozinhados assegure-se que o processo é o adequado e não se esqueça que este procedimento só deve ser feito uma vez.

### Como pode assegurar que os alimentos estão bem cozinhados?

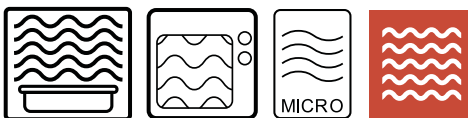
- No caso das carnes, assegure-se que os líquidos que os alimentos libertam são claros e não avermelhados.
- Cozinhe muito bem os ovos e o peixe, até atingirem temperatura de cocção no seu interior (2 a 3 minutos depois de ferver).
- Os alimentos de base líquida, como sopa e guisados devem ferver durante pelo menos 1 minuto.
- Quando reaquecer alimentos deve deixá-los ferver por completo.

#### DESTAQUE

##### **Cozinhar de forma segura no micro-ondas**

Tenha em atenção que os fornos micro-ondas podem não cozinhar os alimentos de forma uniforme, permitindo que algumas zonas mais interiores dos alimentos não atinjam temperaturas seguras. Deve por isso assegurar que os alimentos cozinhados no micro-ondas foram integralmente cozinhados.

As embalagens de plástico podem libertar químicos tóxicos durante o aquecimento. Utilize apenas embalagens próprias para utilizar no micro-ondas.



Qualquer um destes símbolos, indica que os recipientes podem ser utilizados no micro-ondas.



## 7º Outras regras para uma culinária saudável a custo zero

- Prefira os estufados, cozidos, grelhados, assados com pouca gordura e limite os fritos.
- Minimize a adição de gordura – **Para a sopa adicione o equivalente a 1 colher de chá (3g) de azeite por pessoa, para estufados adicione 1 colher de sobremesa de azeite (5g) por pessoa, para temperar por exemplo uma salada utilize 2 colheres de chá (6g) de azeite por pessoa.**
- Reduza a utilização de sal, utilizando especiarias, ervas aromáticas e condimentos para conferir sabor aos alimentos – o seu custo não é elevado.
- Não exagere no tempo de confeção dos alimentos – Gasta mais energia e os alimentos perdem valor nutricional.
- Na preparação de pratos de carne e alguns peixes, não se esqueça de retirar a pele e gorduras visíveis.
- Guarde a água de cozedura dos hortícolas e utilize-a para outra confeção, por exemplo para a sopa.

## 8º Adeque o tipo de carne ao método de confeção

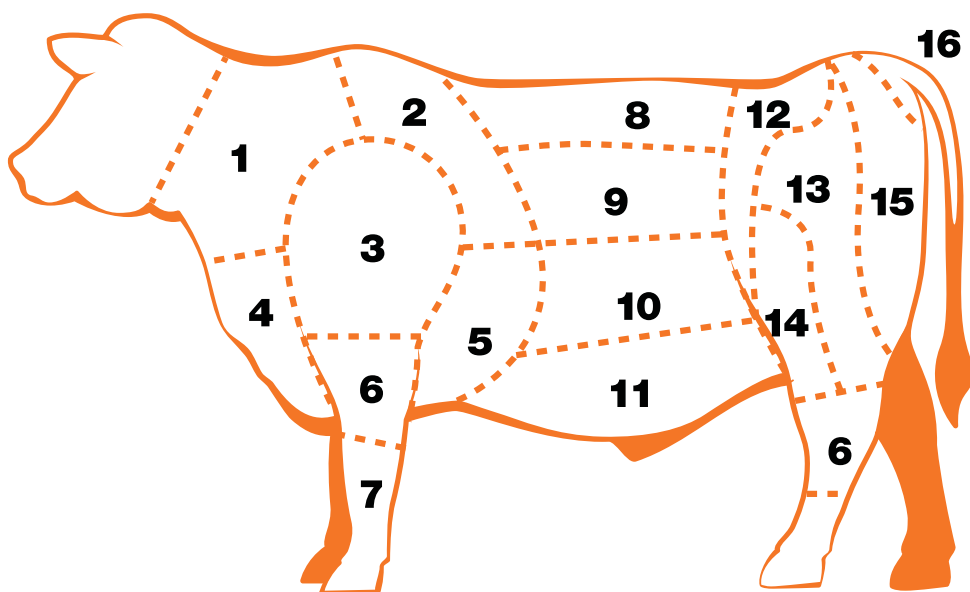
Carne de Bovino	Cortes	Adequação ao método de confeção	Custo
Rabo	16	Sopa / Cozer / Guisar	€
Prego do peito	10	Cozer / Guisar	€
Aba delgada	11	Cozer / Grelhar / Picados	€
Aba das costelas	11	Cozer / Grelhar	€
Chambão da perna	6	Cozer / Estufar / Guisar	€€
Chambão da pá	3	Cozer / Estufar / Guisar	€€
Chambão do acém	2	Cozer / Estufar / Guisar	€€
Cachaço	1	Guisar / Picados / Assar	€€
Maça do peito	4	Cozer / Guisar	€€
Pá	3	Assar / Bifes / Cozer / Guisar / Estufar / Picados	€€€
Chã de fora	13	Assar / Estufar	€€€
Rabadilha	14	Bifes / Grelhar	€€€
Pojadouro	15	Bifes / Grelhar	€€€





## 8º Adeque o tipo de carne ao método de confeção

Carne de Bovino	Cortes	Adequação ao método de confeção	Custo
Acém comprido	2	Bifes / Grelhar / Assar / Estufar	€€€
Acém redondo	2	Bifes / Grelhar / Assar	€€€
Alcatra	12	Bifes / Grelhar / Assar	€€€€
Vazia	9	Bifes / Grelhar	€€€€€
Lombo	8	Bifes / Grelhar	€€€€€
Rosbife	8	Grelhar / Alourar / Fritar	€€€€€



### DESTAQUE

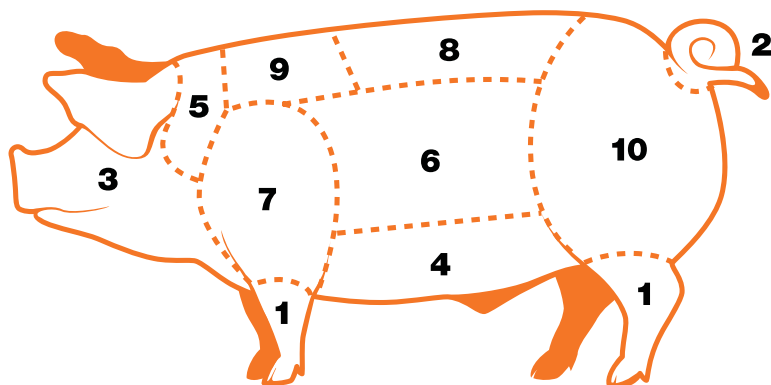
Não se esqueça de adequar o tipo de carne de acordo com a sua aptidão ao uso e ao método de confeção. O preço pode ser muito variável, em função da peça açougueira.

•Por exemplo, para bifes escolha rabadilha/pojadouro ou acém em vez de alcatra/vazia/lombo. A diferença de preço é notória.

## Confeccionar

### 8º Adeque o tipo de carne ao método de confeção

Carne de Porco	Cortes	Adequação ao método de confeção	Custo
Chispe	1	Cozer / Guisar	€
Rabo	2	Cozer	€
Cabeça	3	Cozer / Guisar	€
Faceira	3	Cozer	€
Entremeada	4	Cozer / Grelhar	€
Toucinho	4	Cozer / Fritar	€
Cachaço	5	Guisar / Assar	€€
Entrecosto	6	Guisar / Assar / Grelhar	€€€
Pá	7	Grelhar / Fritar / Guisar / Assar	€€€
Costeletas do Fundo	8	Grelhar / Fritar	€€€€
Costeletas com Pé	8	Grelhar / Fritar	€€€€
Costeletas do Lombo	8	Grelhar / Fritar	€€€€
Lombo	9	Assar	€€€€€
Perna	10	Assar / Grelhar	€€€€€



#### DESTAQUE

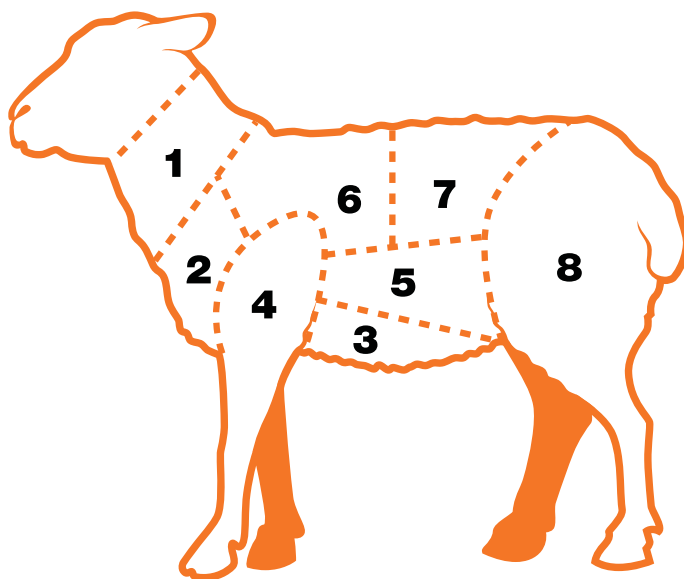
Não se esqueça de adequar o tipo de carne de acordo com a sua aptidão ao uso e ao método de confeção. O preço pode ser muito variável, em função da peça açougueira.

- Por exemplo, para assar, utilizar cachaço ou pá de porco é uma alternativa mais económica ao lombo ou perna de porco.



## 8º Adeque o tipo de carne ao método de confeção

Carne de Ovino	Cortes	Adequação ao método de confeção	Custo
Cachaços	1	Cozer / Caldos / Picados	€
Peito e aba	2 e 3	Cozer / Guisar / Picados / Estufar	€
Pá	4	Assar / Estufar / Guisar	€€
Costeletas do fundo	5	Grelhar / Fritar / Assar	€€€
Costeletas do pé	6	Grelhar / Fritar / Assar	€€€
Costeletas do lombo	7	Grelhar / Fritar / Assar	€€€
Perna	8	Assar / Estufar / Grelhar	€€€€



### DESTAQUE

Não se esqueça de adequar o tipo de carne de acordo com a sua aptidão ao uso e ao método de confeção. O preço pode ser muito variável, em função da peça açougueira.

## 8º Adeque o tipo de peixe ao método de confeção

Pescado	Adequação ao método de confeção	Custo
Carapau	Grelhar	€
Sardinha	Grelhar	€
Abrótea	Cozer / Estufar	€
Pescada	Cozer / Estufar / Grelhar / Assar / Fritar	€
Marmotinha	Cozer / Fritar	€
Cação	Cozer / Estufar	€
Peixe Vermelho	Assar	€€
Raia	Cozer / Estufar	€€
Maruca	Cozer / Estufar / Assar / Fritar	€€
Solha	Assar / Fritar	€€€
Lula	Estufar / Grelhar	€€€
Corvina	Grelhar	€€€
Peixe-espada	Estufar / Assar	€€€€
Salmão	Grelhar	€€€€
Bacalhau	Cozer / Estufar / Grelhar / Assar / Fritar	€€€€
Polvo	Cozer / Grelhar / Fritar	€€€€

### DESTAQUE

A grande variedade existente de pescado pressupõe que no momento do planeamento/compra se façam escolhas em função do método de confeção e também do preço.

- **Verifique como é possível substituir numa receita um tipo de peixe por outro mais económico sem que o resultado final seja muito diferente:**

Abrótea – Substitui o bacalhau.  
Pescada – Substitui filetes de peixe-espada preto.  
Peixe-vermelho e maruca – Substituem o cherne ou corvina.  
Solha – Substitui o linguado.  
Tamboril – Substitui a lagosta.

## Receitas

### Um exemplo de substituição do tipo de peixe

#### Medalhões de cherne com laranja

##### Ingredientes (4 pessoas):

- 600g de lombos de maruca limpos de pele e espinhas
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1 folha de louro
- 2 laranjas
- 4 colheres de sobremesa de azeite
- 1 raminho de salsa ou coentros picados
- Sal q.b.

##### Preparação:

Ligue o forno a 180 °C. Corte os lombos de maruca em 8 porções, descasque a cebola e os alhos e pique tudo. Deite e espalhe num prato próprio para ir ao forno o picado de cebola e alho e coloque a maruca por cima temperada de sal. Junte o sumo das laranjas, regue com o azeite, junte o louro, cubra com papel de alumínio e leve ao forno durante 20 minutos. Sirva polvilhado com salsa ou coentros picados. Esta receita também pode ser preparada no tacho tapado e cozinhado em lume brando.

NOTA: A textura da maruca é muito semelhante ao cherne, o que permite fazer esta substituição sem que dê pela diferença. O preço sim será bem diferente, pois a maruca possui um preço consideravelmente mais baixo!

#### DESTAQUE

##### Cação ou tintureira, uma opção de peixe bastante económica.

Com o cação ou tintureira consegue obter uma enorme variedade de pratos, como arroz de peixe, açordas, estufados e gratinados. O cheiro e sabor característicos destes peixes requerem um bom tempero com limão, tomilho ou coentros e especiarias.



## Confeccionar

### Gestão energética

**A confeção dos alimentos tem um peso de aproximadamente 4% nas faturas do gás e da eletricidade.** Pode parecer pouco, mas minimizar o seu custo é importante.

Modificar comportamentos na hora de cozinhar, utilizar métodos de confeção ou equipamentos de cozinha com maior eficiência energética pode reduzir a quantidade de energia utilizada e, conseqüentemente, reduzir o valor das contas ao final do mês.

### Que equipamentos de cozinha utilizar?

- O micro-ondas é o equipamento mais eficiente em termos energéticos, seguindo-se o fogão e por fim o forno.

**O micro-ondas usa 2/3 da quantidade de energia utilizada para confeccionar a mesma refeição no forno.**

- Genericamente os fogões de indução apresentam uma maior eficiência energética.
- Utilize o micro-ondas o tanto quanto possível.
- Use a chaleira para ferver água em vez do fogão.
- Use a torradeira para torradas em vez de as fazer no forno ou no fogão.



## Como minimizar o gasto energético?

### No fogão...

- Utilize sempre uma panela de tamanho adequado para a quantidade de alimentos que pretende cozinhar.
- Coloque sempre as tampas nas panelas para manter a temperatura.
- Escolha o tamanho da boca/chapa de aquecimento adequado para o tamanho da panela.
- Por exemplo, se usar uma panela de 15 centímetros numa boca/chapa de aquecimento de 20 centímetros desperdiça 40% da energia.
- Quando a temperatura pretendida for atingida reduza a intensidade - deixe cozinhar os alimentos em lume brando pois confere vantagens no que diz respeito à eficiência energética.

### No forno...

- Mantenha o forno fechado enquanto está a cozinhar – cada vez que abre a porta, o forno perde calor e requer mais energia para voltar à temperatura inicial.
- Procure saber exatamente quanto tempo é necessário para pré-aquecer o seu forno – apenas alguns minutos são necessários.
- Os recipientes de vidro ou cerâmica são mais eficientes para usar no forno – pode baixar cerca de 25 °C a temperatura do forno e cozinhar os alimentos com a mesma rapidez.
- Se o forno for elétrico, desligue-o 10 minutos antes do final do tempo de confeção pois durante este período a temperatura mantém-se.

### Eficiência Energética, outras dicas...

- **Descongele alimentos no frigorífico durante a noite antes de cozinhar**  
Reduz para metade o tempo de confeção!
- **Corte os alimentos em pedaços menores**  
Reduz o tempo de cozedura.
- **Utilize a panela de pressão**  
Acelera o tempo de cozedura e reduz em cerca de 75% o gasto de energia.
- **Mantenha o fogão e o forno bem limpos**  
É essencial para uma maior eficiência energética.
- **Use apenas a quantidade de água suficiente para cozinhar os alimentos.**
- **Cozinhe com menor quantidade de gordura e água**  
Torna mais rápido o tempo de cozedura.
- **Confeccione mais do que um alimento na mesma panela e ao mesmo tempo**  
Por exemplo cozer batatas, brócolos, cenouras e pescada no mesmo recipiente.
- **Não cozinhe os alimentos por um tempo excessivo**  
Para além de uma melhor eficiência energética também preserva o valor nutricional dos alimentos.
- **Tente cozinhar toda a refeição numa só panela estufados, sopas, caldeiradas, ensopados**  
Utiliza uma única boca/chapa de aquecimento para cozinhar e estes métodos de culinária conferem ainda um elevado valor nutricional.
- **Faça o dobro da quantidade para algumas das refeições que confeccionar e depois refrigere ou congele metade para aquecer mais tarde.**  
Para uma próxima refeição apenas terá que voltar a aquecer.
- **Para aquecer alimentos, alimentos já confeccionados e “sobras” prefira primeiro o micro-ondas, como segunda opção o fogão e em alternativa o forno.**



## Conservar

Uma adequada conservação dos alimentos deve ter início logo no momento da compra. Ao colocar as suas compras nos sacos lembre-se que os sólidos e/ou os de maior peso devem ficar no fundo e os mais frágeis à superfície. Para os produtos refrigerados e congelados, idealmente, deviam ser transportados em sacos térmicos de modo a manter a temperatura até chegar a casa.

Tenha sempre em atenção o modo de conservação indicado na embalagem, bem como o prazo de conservação depois de aberta. Em casa, não se esqueça que os alimentos que necessitam de conservação no congelador ou no frigorífico são os primeiros a ser armazenados.

Os restantes géneros alimentícios, que não necessitam de conservação no frio, devem ser armazenados na despensa, sendo este um local que deve ser fresco, seco e sem exposição solar. É importante ter a sua despensa organizada, estando os alimentos agrupados por famílias (ex: bebidas, conservas, batatas/cebolas, arroz/massa, leite...)

As conservas ou enlatados, depois de abertos, se não forem utilizados na sua totalidade devem ser armazenados no frigorífico. No entanto, o seu conteúdo deve ser retirado da embalagem de origem e colocado num recipiente adequado antes de colocar no frigorífico.

### DESTAQUE

Antes de consumir qualquer alimento deve ter o cuidado de verificar se está dentro do prazo de validade. Mais ainda, deve consumir primeiro aqueles alimentos que têm um prazo de validade mais curto.

Organize os locais de conservação de alimentos (despensa, frigorífico e congelador) de acordo com os seus prazos de validade.

### Organize o seu frigorífico

Para a organização dos alimentos no frigorífico deve ter em consideração que a temperatura no seu interior não é homogénea.

- **1- Zona superior (zona mais fria)** – iogurtes, queijo, natas, compotas e alimentos já cozinhados (estes alimentos devem ser conservados em recipientes adequados e fechados; não os coloque ainda quentes no frigorífico).
- **2- Zona intermédia** – carne e pescado, fiambre e outros produtos de charcutaria, conservas abertas e produtos de pastelaria.
- **3- Prateleira inferior** – produtos em fase de descongelação (estes alimentos devem estar acondicionados em recipientes que evitem o derrame de líquidos resultantes do processo de descongelação).
- **4- Gavetas inferiores** – Hortícolas, fruta e leguminosas frescas.
- **5- Porta do frigorífico** – manteiga, margarina, leite, água...



#### DESTAQUE

As carnes conservam-se no frigorífico até 3 dias, com exceção da carne picada que dever ser confeccionada até 24h.

O período adequado de conservação do peixe fresco no frigorífico é de 24h.

Não encha demasiado o frigorífico pois o excesso de alimentos impede a circulação do ar frio não permitindo uma adequada conservação dos alimentos.

## E no congelador?

### DESTAQUE

A descongelação do congelador deve ser um procedimento regular, pois previne a formação de gelo no interior que por sua vez provoca um aumento dos gastos de energia, para além de poder ser um meio de contaminação dos alimentos.

Ao contrário do frigorífico, no congelador (6) é indiferente o local onde se colocam os alimentos, pois a temperatura deve ser uniforme. No entanto, antes de “congelar” os alimentos deve seguir os seguintes procedimentos:

- **Hortícolas** – devem ser lavados, retiradas as partes não comestíveis e podem ser cortados. De modo a destruir as enzimas, reduzir os microrganismos e para manter a cor aconselha-se a escaldá-los durante 2 minutos e de seguida passa-los por água fria, retirar a humidade e acondicionar corretamente nas porções necessárias.
- **Carne** – quando possível deve retirar pele, gordura visível e ossos.
- **Peixe** – deve escamar, retirar as vísceras, limpar e lavar.

Os alimentos devem ser congelados em porções, ou seja, na quantidade que vai utilizar para uma refeição. Os alimentos congelados devem ser acondicionados em embalagens identificadas, datadas e próprias, de modo a evitar alterações como a “queimadura de frio”, que seca a superfície do alimento formando uma crosta esbranquiçada, diminuindo a sua qualidade. **Os alimentos após terem sido descongelados nunca devem voltar a ser congelados.** Dependendo das características dos alimentos, o seu tempo de vida em congelação será diferente.

**Mas não se esqueça que com o passar do tempo os alimentos perdem sabor, cor, textura e valor nutricional!**

### Tempos de conservação recomendados para alimentos no congelador a -18°C

Marisco	<b>3 meses</b>	Bolos	<b>3 meses</b>
Peixes gordos	<b>3 meses</b>	Frango e aves de caça	<b>10 meses</b>
Peixes magros	<b>6 meses</b>	Carne de vaca	<b>12 meses</b>
Pão	<b>3 meses</b>	Hortícolas	<b>12 meses</b>



## Conservar

### Reutilização de sobras, que preocupações?

- **Depois de confeccionados os alimentos devem ser deixados à temperatura ambiente antes de os colocar no frigorífico ou no congelador.** No entanto, este período de arrefecimento **não deve ultrapassar as 2 horas.** Se dividir em recipientes em doses mais pequenas acelera o seu arrefecimento.
- Estes alimentos confeccionados devem ser colocados na **zona mais fria do frigorífico – prateleira superior** para evitar/limitar o crescimento de microrganismos.
- Se os alimentos estiverem bem confeccionados, **conservam-se bem e com qualidade 3 dias (72h) no frigorífico.**
- **Congele todos os alimentos que não prevê consumir imediatamente** (até 3 dias).
- A estratégia de descongelação mais adequada é a **descongelação gradual no frigorífico**, no entanto também poderá fazer este procedimento no micro-ondas.
- Quando aquecer os alimentos deve deixar os molhos ou sopa levantar fervura.
- **Não reaqueça mais do que 1 vez.**

#### DESTAQUE

#### Descongele alimentos de forma segura no micro-ondas

Os micro-ondas podem ser usados para descongelar alimentos, mas existe um risco de subsistirem zonas quentes onde os microrganismos podem proliferar. Os alimentos descongelados no micro-ondas devem ser cozinhados de imediato.



# Gerir - Planear, Comprar, Confeccionar e Conservar (Resumo)

- Planeie todas as suas refeições (por ex. semanalmente).
- Planeie o momento e o local/locais de compra.
- Faça uma lista de compras organizada.
- Verifique os alimentos que ainda tem disponíveis em casa, antes de ir às compras.
- Veja nos folhetos dos supermercados quais os alimentos que estão em promoção.

- Não vá ao “supermercado” com fome.
- Verifique e cumpra a sua lista de compras.
- Compare os preços unitários de produtos semelhantes. Verifique o rótulo alimentar e o prazo de validade.
- Dê preferência aos frescos em vez dos processados. Para os hortícolas e fruta prefira os da época.
- Compre apenas o que precisa.



- Organize o seu frigorífico/ congelador.
- Organize a sua despensa.
- Reserve os alimentos em doses individuais ou em doses por refeição.
- Descongele os alimentos de forma segura.
- Guarde e reutilize as sobras alimentares com segurança.

- Tenha sempre sopa em casa.
- Dê preferência aos “pratos de panela”.
- Experimente fazer algumas refeições sem carne/pescado, tendo as leguminosas e os ovos como alternativas.
- Confeccione um maior número de doses.
- Reutilize as sobras alimentares com segurança.



## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

Para cada grupo de alimentos da **Roda dos Alimentos\*** selecionamos um “alimento representante” considerando a sua riqueza nutricional e o seu menor custo comparativamente a outras alternativas.



(\*) A nova Roda dos Alimentos foi produzida pela Direção-Geral do Consumidor, ex-Instituto do Consumidor/FCNAUP.

## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

### Pão

Informação Nutricional	1 Pão de 45g	% Adequação	Informação Nutricional	1 Pão de 45g	% Adequação
Fibra	1,93g	7,7%	Folato	14,85µg	3,7%
Tiamina	0,05mg	4,5%	Ferro	0,72mg	4%
Riboflavina	0,14mg	<b>12,7%*</b>	Fósforo	59,85mg	8,6%
Niacina	1,44mg	<b>10,3%*</b>	Potássio	70,2mg	2%
Vitamina B6	0,045mg	3,5%	Magnésio	16,2mg	5%

#### NOTA:

É uma excelente **fonte de energia, de minerais (fósforo, magnésio e potássio), de vitaminas do complexo B (B1, B2, B3 e B6), de fibras e de hidratos de carbono.** É um alimento ótimo para incluir diariamente no pequeno-almoço, no lanche ou nas refeições intermédias, em especial de mistura, centeio, de água ou da avó.

### Leite

Informação Nutricional	250ml de leite	% Adequação
Cálcio	280g	<b>27,9%**</b>
Potássio	407,5mg	<b>11,6%*</b>
Vitamina D	0,125µg	2,5%
Proteína	8,25g	---

\* Boa fonte; \*\*Excelente fonte

#### NOTA:

250ml de leite fornece mais de 20% (**280mg**) da ingestão diária recomendada de **CÁLCIO** – 1000 mg/dia.

\* Boa fonte; \*\*Excelente fonte

A percentagem de adequação corresponde à percentagem de micronutrientes que estes alimentos fornecem, nas quantidades referidas, comparativamente ao valor da ingestão diária recomendado.



## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

### Ovo

Informação Nutricional	1 Ovo de 50g	% Adequação
Proteína	5,85g	---
Vitamina A	85,5µg	<b>12,2%*</b>
Tiamina	0,03mg	2,7%
Niacina	0,013mg	0,09%
Riboflábina	0,175mg	<b>15,9%*</b>
Vitamina B6	0,16mg	<b>12,3%*</b>
Vitamina B12	0,25mg	<b>10,4%*</b>

Informação Nutricional	1 Ovo de 50g	% Adequação
Vitamina E	1,15mg	7,7%
Vitamina D	0,85mg	17%
Ferro	0,945mg	5,25%
Zinco	0,585mg	7,3%
Fósforo	92,5mg	<b>13,2%*</b>
Potássio	58,5mg	1,7%
Magnésio	4,95mg	1,5%

\* Boa fonte

#### NOTA:

Alimento com um elevado valor nutricional, apresentando as **proteínas de melhor qualidade**, semelhantes às do leite, para além da riqueza em vitaminas e minerais – **vitaminas do complexo B (B2, B6 e B12), vit. A, vit. D, vit. K, fósforo, cálcio, iodo, magnésio, zinco, selénio e ferro.**

### Feijão

Informação Nutricional	25g de feijão vermelho	% Adequação
Proteína	5,45g	---
Fibra	5,7g	<b>22,8%**</b>
Tiamina	0,15mg	<b>13,6%*</b>
Riboflábina	0,04mg	3,6%
Niacina	0,35mg	2,5%
Vitamina B6	0,15mg	<b>11,5%*</b>
Triptofano	0,87mg	---

Informação Nutricional	25g de feijão vermelho	% Adequação
Folato	90mg	<b>22,5%**</b>
Potássio	342,5mg	9,7%
Ferro	1,95mg	<b>10,8%*</b>
Fósforo	74mg	<b>10,6%*</b>
Magnésio	12,75mg	3,9%
Cálcio	41,3mg	4,1%

\* Boa fonte; \*\*Excelente fonte

#### NOTA:

As leguminosas são também importantes fornecedores de **proteína**, de **hidratos de carbono de absorção lenta** e de  **fibras**. Oferecem quantidades importantes de **vitaminas (complexo B) e minerais (ferro, fósforo e magnésio).**



## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

### Laranja

Informação Nutricional	1 Laranja de 140g	% Adequação
Potássio	222,6mg	6,3%
Fibra	2,52g	<b>10,1%*</b>

Informação Nutricional	1 Laranja de 140g	% Adequação
Folato	43,4µg	<b>10,8%*</b>
Vitamina C	79,8mg	<b>106,4%**</b>

\* Boa fonte; \*\*Excelente fonte

#### NOTA:

1 laranja com um peso médio de 140g fornece o valor da **ingestão diária recomendada de VITAMINA C** – 75 - 90mg/dia.

### Cenoura

Informação Nutricional	100g de cenoura	% Adequação
Potássio	312mg	8,9%
Fibra	2,6g	<b>10,4%*</b>
Folato	28µg	7%

Informação Nutricional	100g de cenoura	% Adequação
Vitamina A	933µg	<b>133,2%**</b>
Caroteno	5600mg	---
Vitamina C	3,0mg	4%

\* Boa fonte; \*\*Excelente fonte

#### NOTA:

A cenoura é uma importante fonte de vitamina A – **100g de cenoura fornece mais do que o valor da ingestão diária recomendada de VITAMINA A** – 700µg/dia. Os hortícolas são excelentes fontes de vitaminas e minerais, nomeadamente de **potássio, ácido fólico, vitamina A e vitamina C** e de **fibra**.

### Azeite

Informação Nutricional	5ml de azeite	% Adequação
Ácidos gordos saturados	0,72g	---
Ácidos gordos monoinsaturados	3,93g	---

Informação Nutricional	5ml de azeite	% Adequação
Ácidos gordos polinsaturados	0,34g	---
Ácidos gordos trans	0g	---
Ácidos linoleico	0,31g	---

#### NOTA:

O azeite surge como a fonte de gordura mais saudável, sendo os **ácidos gordos monoinsaturados** os mais representados no azeite.



## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

### Água

A água está também representada na Roda dos Alimentos. A sua localização no centro da roda simboliza a sua presença na composição de todos os alimentos e ainda a sua extrema importância para a saúde e para o bom funcionamento do nosso organismo. De facto a água é imprescindível à vida, possuindo funções essenciais no nosso organismo: transporte de nutrientes e de produtos resultantes do metabolismo, regulação da temperatura corporal, interferência no funcionamento de todos os sistemas e órgãos, sendo o meio onde se dão todas as reações do organismo como, por exemplo, a digestão.

**A água hidrata e é essencial para a saúde!** Sem o consumo regular de água e em quantidade suficiente é mais provável o mau funcionamento do sistema renal (fator de risco para insuficiência renal crónica e nefropatia diabética), a diminuição da secreção de saliva, o aparecimento de obstipação, o aumento da pressão arterial (fator de risco de doença coronária), a presença de dores musculares, dores de cabeça e pele e cabelos secos. A desidratação está também associada a uma menor capacidade de atenção, concentração e memória, em especial em crianças e adolescentes.

**Ao longo do dia privilegie a água como bebida de eleição! A ingestão de água deve ser regular ao longo do dia, em pequenas quantidades de cada vez e frequentemente.**

**Beba cerca de 1,5 a 2l de água por dia.**

#### IMPORTANTE:

**Redobre o cuidado com a hidratação em crianças e idosos.**

#### IMPORTANTE:

#### LEMBRE-SE...

Os refrigerantes e outras bebidas açucaradas são mais caros do que a água e são desprovidos de nutrientes e ricos em açúcar.

#### DESTAQUE

#### ÁGUA ENGARRAFADA OU DA TORNEIRA?

A água que é distribuída pela rede pública é própria para consumo humano e, é uma opção mais económica.



## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

Um dia alimentar equilibrado e económico....

...Quando as opções na despensa são:

Leite, Pão, Fruta, Hortícolas, Ovos e Feijão

**Cereais, derivados e tubérculos - 10**

**Hortícolas - 4**

**Fruta - 3**

**Laticínios - 3**

**Carne, Pescado e Ovos - 2**

**Leguminosas - 1**

**Gorduras e Óleos - 2**

Pequeno-almoço	250ml de leite Meio Gordo (MG) 1 pão de mistura 1 fatia de queijo (30g)	1 porção de laticínios (250ml de Leite) 2 porções de cereais, derivadas de tubérculos (1 pão) 1 porção de laticínios (1 fatia de queijo)
Merenda Manhã	1 peça de fruta - maçã	1 porção de fruta (maçã)
Almoço	Sopa de legumes Açorda de ovo e couve lombarda 1 peça de fruta - laranja	1,5 porções de hortícolas (300g hortícolas para a sopa) 1 porção de cereais, derivados e tubérculos (1 batata para a sopa) 1 porção de gorduras e óleos (1 colher de chá de azeite - 3ml) 1 porção de hortícolas (100 g couve lombarda - açorda) 2 porções de cereais, derivados e tubérculos (2 pães - açorda) 1 porção de carne, pescado e ovos (1 ovo - açorda) 1 porção de gorduras e óleos (1 colher de sobremesa de azeite - 5ml) 1 porção de fruta (1 laranja)
Lanche	125ml de leite MG 1 pão mistura 1 fatia de fiambre (30g)	½ porções de laticínios (125 ml de leite) 2 porções de cereais, derivadas e tubérculos (1 pão) 1 porção de carne, pescado ou ovos (1 fatia de fiambre)
Jantar	Sopa de legumes com feijão 1 peça de fruta - Pera	1,5 porções de hortícolas(300g hortícolas para a sopa) 1 porção de cereais, derivados e tubérculos (1 batata para a sopa) 1 porção de gorduras e óleos (1 colher de chá de azeite - 3ml) 1 porção de leguminosas (25g de feijão vermelho) 1 porção de fruta (1 pera)
Ceia	125ml de leite MG	½ porções de laticínios (125 ml de leite)

**Com estes alimentos - LEITE, PÃO, FRUTA, HORTÍCOLAS, OVOS e FEIJÃO - é possível obter um dia alimentar equilibrado respeitando as porções recomendadas para cada grupo da Roda dos Alimentos!**





## Como utilizar a Roda dos Alimentos para comer de forma saudável e a baixo custo?

### Um dia alimentar equilibrado e económico... ...Adequação Nutricional

Informação Nutricional	Valor Obtido	Valor Diário Recomendado	Porcentagem de adequação
Valor Energético	1929,2 Kcal	-	-
Proteínas	71,3 g (15 %)	-	-
Hidratos de carbono	248,9 g (52 %)	-	-
Lípidos	70,1 g (33 %)	-	-
Fibra	26,3 g	25 g/dia	105,2 %
Vitamina A	1004,6 µg	700 µg/dia	143,5 %
Vitamina C	127 mg	75 mg/dia	169,3 %
Vitamina E	9 mg	15 mg/dia	60 %
Caroteno	4493,3 mg	---	---
Tiamina	1,2 mg	1,1 mg/dia	109 %
Riboflavina	2,6 mg	1,1 mg/dia	236,4 %
Niacina	13,4 mg	14 mg/dia	95,7 %
Triptofano	15 mg	---	---
Vitamina B6	1,4 mg	1,3 mg/dia	107,7 %
Vitamina B12	1,9 µg	2,4 µg/dia	79,2 %
Folato	276 µg	400 µg/dia	69 %
Potássio	2987,7 mg	4700 mg/dia	63,5 %
Cálcio	1149,9 mg	1000 mg/dia	114,9 %
Fósforo	1328,2 mg	700 mg/dia	189,7 %
Magnésio	257,2 mg	320 mg/dia	80,4 %
Ferro	11,3 mg	18 mg/dia	62,8 %
Zinco	10,44 mg	8 mg/dia	130,5 %

#### DESTAQUE

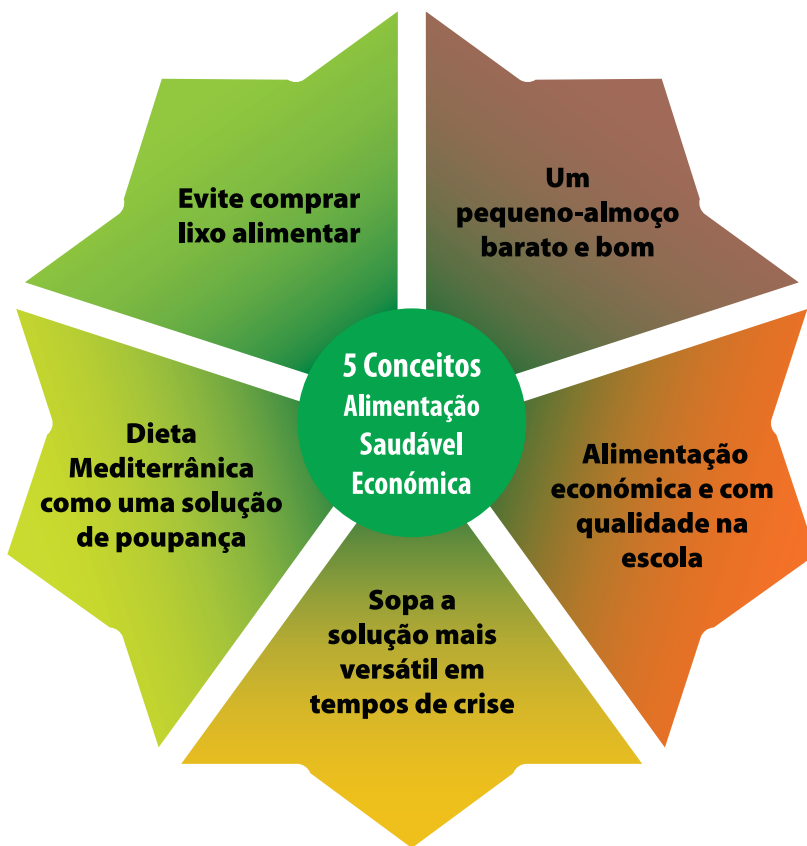
Promova um dia **alimentar com teor reduzido de sódio**, confeccionando com menos sal, utilizando ervas aromáticas e escolhendo fiambre e queijo com teor reduzido de sal.



## Os 5 passos para poupar na alimentação

De uma forma simples e prática selecionamos 5 conceitos chave, representados na seguinte figura, que deve ter em consideração para o planeamento de uma alimentação saudável e ao mesmo tempo económica.

- 1 – Evite comprar “**lixo alimentar**”.
- 2 – Um **pequeno-almoço** barato e bom.
- 3 – Alimentação económica e com qualidade na **escola**.
- 4 – **Sopa** a solução mais versátil em tempos de crise.
- 5 – **Dieta Mediterrânica** como uma solução de poupança.



## Evitar comprar lixo alimentar

O que não está na Roda dos Alimentos...

O que deve evitar comprar?

“Lixo Alimentar”

**Não existem alimentos proibidos!** No entanto, é aconselhável restringir o consumo de alimentos com uma elevada quantidade de gordura e/ou açúcar.

De facto, existem produtos alimentares que não possuem qualquer valor nutricional e que funcionam apenas como uma fonte de calorias, às quais chamamos de calorias vazias. Estes produtos alimentares, que designamos por “**lixo alimentar**”, correspondem aos **alimentos que possuem um elevado valor energético (calórico) e um baixo valor nutricional**. Estes alimentos são ricos em gordura (mais de 40%, em vez de 25 a 30% que é o ideal) e em açúcar. Por outro lado possuem valores reduzidos de nutrientes reguladores e protetores como as vitaminas, os minerais, as fibras e os antioxidantes.

Deixe estes produtos para os dias de festa, assim também estará a poupar nas suas compras.



### DESTAQUE

#### Que alimentos?

Refrigerantes, salgadinhos, batatas fritas, produtos de pastelaria e confeitaria...



## Evitar comprar lixo alimentar

### O que são calorias vazias?

Mesmo que a ingestão de alimentos seja excessiva, se não forem ingeridos todos os nutrientes indispensáveis e em quantidades adequadas de modo a obter um bom estado de saúde, poderão verificar deficiências nutricionais. De facto, é possível que uma pessoa com obesidade tenha ao mesmo tempo deficiências nutricionais.

Além de energia (calorias), o nosso organismo necessita diariamente e em quantidades adequadas de **Hidratos de carbono, Gorduras e Proteínas**, assim como de **Vitaminas, Minerais e Água**. De nada serve a quantidade se não houver qualidade.

### É possível ingerir calorias sem nutrientes, o que designamos por calorias vazias!

O importante é ingerir diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos Alimentos, respeitando as proporções por ela indicadas e variar sempre que possível os alimentos dentro de um mesmo grupo.





## Um pequeno-almoço barato e bom

### Hora de acordar, hora de tomar o pequeno-almoço!

- **Comece sempre o seu o dia com o pequeno-almoço!** – O pequeno-almoço deve ser realizado na 1ª meia hora do dia.
- **Não se esqueça, esta refeição deve ser realizada em família e preferencialmente em casa!** – Proporciona mais um momento de convívio familiar e também traz vantagens económicas.
- Um bom pequeno-almoço deverá corresponder a cerca de **20% da energia total do nosso dia.**
- O pequeno-almoço deve ser **completo, variado e equilibrado**, ser rico em hidratos de carbono de absorção lenta, em proteínas e com baixo teor de gorduras. Deverá incluir alimentos do grupo dos cereais e derivados, do grupo dos laticínios e do grupo da fruta. As fontes de **cereais** como o pão, as bolachas, as tostas ou os cereais de pequeno-almoço devem ser, de preferência, de cor escura, por serem mais ricos em fibras, vitaminas e minerais. Os **laticínios** são ricos em proteínas de alto valor biológico, pelo que devem fazer parte desta refeição, assim como, a fruta que confere vitaminas, minerais e fibras importantes ao nosso organismo.
- Proporciona uma quantidade considerável de nutrientes, dificilmente recuperáveis ao longo do dia se for esquecido.

#### DESTAQUE

As crianças que não tomam o pequeno-almoço apresentam menores níveis de atenção, têm mais dificuldade em concentrar-se, podendo mesmo resultar num menor sucesso escolar.

#### DESTAQUE

O pequeno-almoço é uma das refeições mais importantes do dia – é fundamental pois proporciona ao organismo a energia e os nutrientes necessários ao começo de um novo dia. O pequeno-almoço contribui para uma distribuição alimentar e energética mais saudável e equilibrada ao longo do dia.



## Um pequeno-almoço barato e bom

### Pequeno-almoço em casa vs café

Tomar o pequeno-almoço fora de casa, em cafés ou confeitarias é uma opção que acarreta custos significativamente superiores e pode também ser sinónimo de um pequeno-almoço pouco equilibrado.

#### PEQUENO-ALMOÇO EM CASA

Leite MG  
(250ml)  
+  
1 pão com manteiga

€ 0,30 – PREÇO TOTAL  
Ao fim de 1 mês – 9€

**VS**

#### PEQUENO-ALMOÇO NO CAFÉ

Meia de leite  
(100ml de leite)  
+  
1 bolo

€ 1,75 – PREÇO TOTAL  
Ao fim de 1 mês – 52,5€

#### DESTAQUE

Se optar por fazer a refeição do pequeno-almoço em casa pode poupar cerca de 43,5€ num mês e 522€ ao fim do ano!



## Um pequeno-almoço barato e bom

Preparar um pequeno-almoço de Rei é simples!

Um pequeno-almoço completo compreende alimentos de 3 grupos da Roda dos Alimentos:  
**LEITE e DERIVADOS, CEREAIS e DERIVADOS e FRUTA.**

Algumas sugestões para o seu pequeno-almoço

**250 ml de leite Meio Gordo + 1 pão com compota + 1 peça de fruta**

**1 iogurte + 40 g de cereais de pequeno-almoço pouco açucarados + 1 peça de fruta**

**1 pão com queijo + 1 sumo de fruta natural (120 ml)**

**1 iogurte com fruta fresca + 4 tostas**

**250 ml de leite batido com fruta (1 peça de fruta) + 6 bolachas Maria/Torrada**



### DESTAQUE

Beba um copo de água ao pequeno-almoço!







## Alimentação económica e com qualidade na escola

### 1º Não deixe as crianças saírem de casa sem o pequeno-almoço

**Insista na importância de começar um novo dia com o pequeno-almoço!** Todos nós beneficiamos com a ingestão do pequeno-almoço, mas as crianças e os adolescentes, por se encontrarem numa fase de rápido crescimento e desenvolvimento, não devem mesmo esquecer esta refeição. Sabe-se também que as crianças que ingerem regularmente o pequeno-almoço, apresentam benefícios adicionais ao nível da atenção, concentração, memória e desempenho escolar.

### 2º Como preparar a lancheira das crianças?

**A meio da manhã e da tarde**, as crianças devem fazer uma refeição ligeira de modo a não passarem mais de 3 horas sem comer e **o ideal é levarem este lanche de casa**. A merenda da tarde poderá ser idêntica ao pequeno-almoço, enquanto a merenda da manhã deve ser uma refeição mais ligeira.

**Verifique as seguintes opções para uma merenda saudável:**

#### Merenda da Manhã:

**1 iogurte**  
ou,  
**1 pacote de leite**  
ou,  
**1 peça de fruta e**  
**4 bolachas de água e sal redondas**  
ou,  
**1 pão com queijo**

#### Merenda da Tarde:

**1 copo de leite MG com 6 bolachas Maria**  
ou,  
**1 copo de leite com 1 pão com fiambre**  
ou,  
**1 pão com queijo e uma peça de fruta**  
ou,  
**1 iogurte com 6 colheres de sopa de cereais pouco açucarados**

#### NOTA:

Não proíba nenhum alimento na alimentação das crianças, deixe os produtos açucarados (chocolate, bolos, refrigerantes) para o fim de semana e em pequenas quantidades.



## Alimentação económica e com qualidade na escola

Preparar um lanche nutricionalmente adequado para as crianças poderá também ser vantajoso para o seu bolso.

**Um lanche constituído por produtos açucarados e ricos em gordura pode custar mais do dobro de uma merenda nutricionalmente adequada.**

### Lanche Saudável

1 pacote de leite meio gordo simples  
+  
1 pão de mistura com fiambre

**CUSTO TOTAL - € 0,44**

### Lanche não Saudável

1 refrigerante  
+  
1 bolo de pastelaria

**CUSTO TOTAL - € 0,95**

## 3º Refeições principais em ambiente escolar

Nos dias de hoje muitas são as crianças que fazem a refeição do almoço na escola. A qualidade da alimentação oferecida nas cantinas/refeitórios escolares melhorou consideravelmente e de facto as cantinas escolares oferecem refeições de qualidade a baixo custo.

## Sopa como uma solução económica

### Sopa é para todos...

A sua presença à mesa é obrigatória, pela sua riqueza nutricional e baixo valor calórico...

A sopa deve fazer parte de uma refeição completa, equilibrada e saudável e traz benefícios para a saúde, principalmente quando é o primeiro prato a ser servido. A ingestão de sopa de legumes, que tem baixa densidade energética, no início da refeição contribui para que não se verifique um excesso na ingestão de alimentos no prato principal e contribui para o aumento da ingestão de produtos hortícolas à refeição.

### Verifique as vantagens da sopa:

- Elevado valor nutricional - rica em vitaminas e minerais – e baixo valor calórico.
- Combinação perfeita entre um elevado teor de fibras e de água o que contribui para uma maior saciedade e um melhor funcionamento intestinal.
- Na sopa consegue-se obter um maior aproveitamento das vitaminas e minerais, já que a água de cozedura não é desperdiçada.

A receita é simples!



#### Não se esqueça:

-Na base da sopa coloque apenas um destes alimentos, ou batata ou massa ou arroz, exceto quando a sopa for o único prato da refeição.

-Em cada sopa adicione apenas 3 a 4 hortícolas diferentes, mas varie esta combinação ao longo da semana.

-Adicionar leguminosas na sopa (feijão ou grão) pode ser uma das formas de recuperar o lugar destes alimentos à mesa.

-Tempere a sopa com azeite, o equivalente a uma colher de chá por pessoa e só quando esta já estiver pronta.

#### NOTA:

A sopa pode ser o único prato da refeição. Pode ser uma solução ideal para pessoas com falta de apetite ou com dificuldades na digestão (ex: idosos).

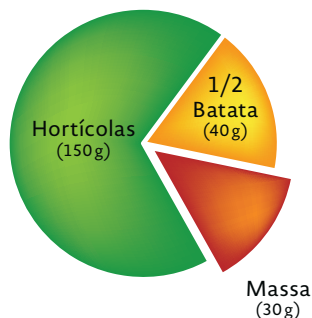
Para as crianças, a sopa é muitas vezes o único meio de ingestão de hortícolas. Mas não se esqueça que os pais deverão ser os primeiros a dar o exemplo.



## Sopa como uma solução económica

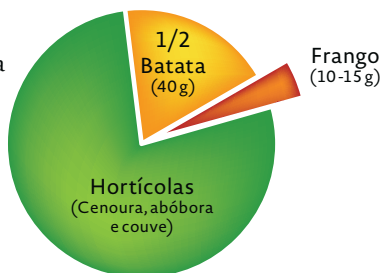
### Sopa “desportista”

Na prática de desporto de alto rendimento as necessidades energéticas estão aumentadas e a massa deve ser considerada como uma importante fonte de hidratos de carbono.



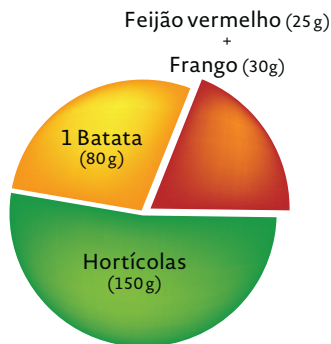
### Sopa 1º Alimento (bebés)

Os caldos ou purés de legumes são um dos primeiros alimentos utilizados na diversificação alimentar. Na confeção da sopa deve adicionar 2,5-5 ml de azeite em cru e 10-15 g de carne, sem nunca adicionar sal. Deve começar-se por introduzir as carnes brancas (frango, peru e coelho) por volta dos 6 meses, e só mais tarde as carnes vermelhas (vitela e borrego). A quantidade deve aumentar progressivamente, iniciando-se com 10 g e alcançando-se os 30g.

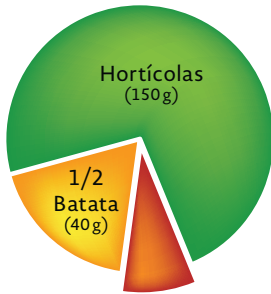


### Sopa Completa

É possível obter uma refeição nutricionalmente equilibrada tendo a sopa como único prato da refeição, desde que se adicione leguminosas e/ou carne. Uma ótima opção para os idosos que apresentem falta de apetite ou dificuldades de mastigação/digestão.



## Sopa como uma solução económica



### Sopa Saudável

Para crianças, adolescentes e adultos a sopa é muitas vezes o único veículo de ingestão de hortícolas. Adicionar leguminosas na sopa (feijão, grão...) é uma excelente forma de introduzir estes alimentos na sua alimentação.

Feijão vermelho  
(25g)

Hortícolas  
(150g)  
(Cenoura, alho francês, couve lombarda, cebola e nabo)

1 Batata  
(80g)



## Dieta Mediterrânea como uma solução integrada de poupança

### A melhor estratégia integrada de adaptação em tempos de crise

A dieta mediterrânea tem sido considerada como um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo. No entanto, as particularidades da dieta mediterrânea não estão apenas associadas a um padrão alimentar, mas sim a um estilo de vida para uma vida saudável.

As refeições das populações do mediterrâneo caracterizavam-se por um elevado consumo de hortícolas, fruta, pão e outros cereais pouco refinados, leguminosas e frutos secos; consumo diário se bem que baixo a moderado de leite e derivados, nomeadamente, o iogurte e o queijo; consumo de quantidades moderadas de peixe, aves e ovos em detrimento das carnes vermelhas; utilização do azeite como principal fonte de gordura; consumo baixo a moderado de vinho, principalmente nas refeições e ainda consumo de produtos frescos da região, da época e pouco processados. O modo de cozinhar também era muito peculiar, sendo o alho, a cebola, o tomate, o azeite, as ervas aromáticas e as especiarias elementos quase sempre presentes nos

cozinhados, obtendo-se como resultado pratos com uma excelente combinação de vitaminas e minerais e ao mesmo tempo refeições deliciosas. A cozinha mediterrânea era caracterizada por uma cozinha simples onde predominavam as sopas, os ensopados e as caldeiradas, reservando para os dias de festa uma culinária mais rica e elaborada assim como iguarias mais caras e também mais ricas em açúcar, gordura e calorias. O prazer de estar à mesa, considerado como uma forma de convívio entre familiares e amigos era essencial para estas populações. A este padrão alimentar de excelência aliavam-se outros hábitos de vida saudáveis, como a prática diária de exercício físico.

Os benefícios para a saúde da alimentação mediterrânea são muitos, tais como proteção contra doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro e outras doenças crónicas: diabetes, colesterolemia, hipertensão arterial e obesidade.





## Dieta Mediterrânea como uma solução integrada de poupança

### Dieta Mediterrânea

- **Azeite como principal fonte de gordura.**  
Fonte de **ácidos gordos monoinsaturados, Vitamina E e betacarotenos**, com importantes funções na prevenção de doenças cardiovasculares.
- **Hortícolas, fruta, pão e outros cereais não refinados e leguminosas em abundância.**  
Combinação excelente de **vitaminas, minerais, fibra e água** que têm um papel importante na prevenção de doenças cardiovasculares e de alguns tipos de cancro. Fonte de hidratos de carbono que são fornecedores de **energia**.
- **Alimentos pouco processados, frescos, locais e da época**  
Alimentos da época possuem uma maior otimização do seu conteúdo em vitaminas e minerais.
- **Consumo de carnes vermelhas com moderação e maior consumo de peixe e ovos.**
- **Laticínios diariamente, em quantidades baixas a moderadas.**  
Excelentes fontes de **proteínas de alto valor biológico, de minerais – cálcio e fósforo e de vitaminas**.
- **Água como bebida de eleição.**





## Dieta Mediterrânea como uma solução integrada de poupança

### Dieta Mediterrânea

A dieta mediterrânea caracteriza-se pela utilização abundante de produtos de origem vegetal, produtos da época locais e quantidades moderadas de carne. Este tipo de alimentação reconhecidamente saudável não é mais do que as orientações que demos ao longo deste manual.

## Alimentação Inteligente coma melhor, poupe mais

---

- **Azeite como principal fonte de gordura.**
- **Cereais, derivados e tubérculos como base da alimentação**
- **Consumo de hortícolas e fruta da época**
- **Redução do consumo de carne e/ou pescado**
- **Ovos, leguminosas e laticínios como alternativa à carne/pescado**
- **Água como bebida de eleição.**



### A receita pode ser simples!

Recuperar o padrão alimentar característico da **Dieta Mediterrânica** é a melhor estratégia para conseguir obter uma **Alimentação Inteligente**. A Dieta Mediterrânica para além de ser um dos padrões alimentares mais saudáveis do mundo, parece também ser a melhor forma para conseguir poupar dinheiro ao mesmo tempo que investe na sua saúde.

Para uma boa gestão da sua alimentação **PLANEIE**, **COMPRE**, **CONFECIONE** e **CONSERVE** de acordo com os princípios da **DIETA MEDITERRÂNICA!**

Tudo começa com um bom planeamento, **PLANEIE** o seu dia alimentar, a semana, o mês.

**COMPRE** respeitando o planeamento, aproveitando as promoções, escolhendo em função da **segurança, qualidade e preço** e não esqueça a **sazonalidade**.

**CONFECIONE** com **higiene, segurança, poupando tempo e energia, preservando a qualidade nutricional** e nesse sentido utilize os métodos de confeção/culinários adequados.

**CONSERVE** respeitando o planeamento, a confeção, o tipo de alimentos e os prazos de validade, sem esquecer os cuidados especiais a ter no reaproveitamento de sobras, com base na **higiene, segurança e qualidade**.

## Para saber mais...

1. Rodrigues S, Franchini B, Graça P, de Almeida MDV. A New Food Guide for the Portuguese Population. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2006; 38:189-195.
2. Food and Nutrition Board. *Dietary References Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements*. 2006.
3. Martins I, Porto A, Oliveira L. *Tabela de Composição de Alimentos*. Centro de Segurança Alimentar e Nutrição. Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Lisboa, 2007.
4. Fernandez ML. Effects of eggs on plasma lipoproteins in healthy populations. *Food Funct*. 2010; 1(2): 156-60.
5. Kritchevsky SB. A review of scientific research and recommendation regarding eggs. *J Am Coll Nutr*. 2004; 23(Suppl 6): 596S-600S.
6. Spence JD, Jenkins DJ, Davignon J. Dietary cholesterol and eggs yolks: not for patients at risk of vascular disease. *Can J Cardiol*. 2010; 26(9): 336-9.
7. Jones PJ. Dietary cholesterol and the risk of cardiovascular disease in patients: a review of the Harvard Egg Study and other data. *Int J Clin Pract Suppl*. 2009;163(1-8):28-36.
8. Baptista P, Linhares M. *Higiene e Segurança Alimentar na Restauração – Volume I – Iniciação*. Forvisão – Consultoria em Formação Integrada. 2005.
9. World Health Organization. *WHO Technical Report Series 916 – Diet, Nutrition and the prevention of chronic diseases*. Geneva, 2003.
10. Gajre NS, Fernandez S, Balakishna N, Vazir S. Breakfast eating habit and its influence on attention-concentration, immediate memory and school achievement. *Indian Pediatr*. 2008; 45(10):824-8.
11. Sandercock GR, Voss C, Dye L. Association between habitual school-day breakfast consumption, body mass index, physical activity and cardiorespiratory fitness in English schoolchildren. *Eur J Clin Nutr*. 2010; 64(10):1086-92.
12. Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents. *J Am Diet Assoc*. 2005; 105(5): 743-60.
13. Matthys C, De Henauw S, Bellemans M, De Maeyer M, De Backer G. Breakfast habits affect overall nutrient profiles in adolescents. *Public Health Nutrition*. 2007; 10(4):413-21.
14. Spill MK, Birch LL, Roe LS, Rolls BJ. Serving large portions of vegetable soup at the start of a meal affected children's energy and vegetable intake. *Appetite*. 2011; 57(1): 213-9.
15. Buckland G et al. Adherence to a Mediterranean diet and risk of gastric adenocarcinoma within the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) cohort study. *Am J Clin Nutr*. 2010; 91(2): 381-90.
16. Almudena Sánchez-Villegas, et al. Association of the Mediterranean Dietary Pattern with the incidence of depression. *Archives of General Psychiatry*. 2009; 66(10): 1090-1098.
17. Pérez-Martínez P, García-Ríos A, Delgado-Lista J, Pérez-Jiménez F, López-Miranda J. Mediterranean diet rich in olive oil and obesity, metabolic syndrome and diabetes mellitus. *Curr Pharm Des*. 2011; 17(8): 769-77.
18. Soares I. *Definição anatómica das peças de talho II: cortes de Braga e Viana do Castelo*. Lisboa: Junta Nacional de Produtos Pecuários, 1984.
19. Soares I. *Definição anatómica das peças de talho: cortes de Lisboa e do Porto*, Ministério da Economia, Junta Nacional de Produtos Pecuários, 1959.
20. USDA, Center for Nutrition Policy and Promotion. *Choose My Plate*. Disponível em [www.chooseMyPlate.gov](http://www.chooseMyPlate.gov).
21. Yukon, Health and Social Services Health Promotion. *Eat well for less!* Disponível em [www.hss.gov](http://www.hss.gov).
22. British Columbia, Ministry of Health Planning. *Healthy eating. Cheap and easy*.
23. Padrão P, Teixeira PJ, Padez C, Medina JL. Estabelecimento de recomendações de ingestão hídrica para os portugueses. *Semana Médica*. 2012.













# OS PARCEIROS DO PROGRAMA FOOD EM PORTUGAL



## DIREÇÃO-GERAL DA SAÚDE

A DGS tem por missão, regulamentar, orientar e coordenar as atividades de promoção da saúde e prevenção da doença, definir as condições técnicas para adequada prestação de cuidados de saúde, planear e programar a política nacional para a qualidade no sistema de saúde, bem como assegurar a elaboração e execução do Plano Nacional de Saúde e, ainda, a coordenação das relações internacionais do Ministério da Saúde.

O Programa Nacional de Promoção da Alimentação Saudável (PNPAS) é um dos programas prioritários da DGS e tem como finalidade melhorar o estado nutricional da população, incentivando a disponibilidade física e económica dos alimentos constituintes de um padrão alimentar saudável.

<http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt>



## EDENRED PORTUGAL

A Edenred Portugal, filial do grupo francês Edenred, tem como missão desde 1984, criar e implementar soluções para empresas e autoridades públicas que permitem entregar aos seus beneficiários fundos alocados a fins específicos, com impacto direto no poder de compra dedicado.

De entre o vasto conjunto de títulos de serviço pré-pagos, que têm como principais consequências a melhoria da qualidade de vida dos trabalhadores e suas famílias bem como a eficiência das empresas, destaca-se como principal solução o Euroticket®.

O Euroticket® é um título destinado a subsidiar a refeição durante o dia de trabalho e está totalmente isento de IRS e TSU até ao limite definido pela lei. Oferece mais poder de compra para alimentação sem custear a empresa e o trabalhador e impulsiona uma melhoria substancial da alimentação de todos aqueles que beneficiam desta solução.

Ainda de destacar outras soluções de benefícios sociais e fiscais, tais como o Cheque Creche® e o Cheque Estudante® destinados a comparticipar as despesas da educação dos filhos dos colaboradores das empresas.

<http://www.edenred.pt>  
Tel.: 808 200 030

## PROGRAMA FOOD

O Programa FOOD centra-se na promoção de boas práticas e hábitos alimentares, nomeadamente durante o dia de trabalho. Esta iniciativa surge para dar resposta a um problema de saúde pública e tem dois objetivos principais: educar os trabalhadores para os ajudar a fazerem as melhores escolhas nutricionais e melhorar a qualidade nutricional através da promoção das boas práticas alimentares.

O Programa FOOD (Fighting Obesity through Offer and Demand – Luta contra a Obesidade através da Oferta e da Procura) é uma iniciativa lançada pelo Grupo Edenred na Europa. A Edenred Portugal integrou este Programa desde o início de 2012 e para o efeito, estabeleceu uma parceria com a Direção-Geral da Saúde, que integrou a iniciativa através do PNPAS.

Tendo a Edenred Portugal e a DGS objetivos e visões semelhantes quanto ao desejo de melhorar a qualidade da alimentação a nível nacional, estas duas entidades decidiram abraçar o programa FOOD com o intuito de criar ferramentas que atinjam esses mesmos objetivos.

<http://www.food-programme.eu/en>

