



Dicas para escolhas alimentares compatíveis com uma alimentação saudável e económica



- ✓ Elaborar uma lista de compras e cumprir essa lista. Assim não gasta para além do que precisa;
- ✓ Planear e estruturar as refeições antes de ir às compras;
- ✓ Não ir às compras com fome;
- ✓ Procurar os preços mais baixos;
- ✓ Consultar os rótulos das embalagens;
- ✓ Preferir a fruta e hortícolas da época;
- ✓ Escolher a carne e peixe mais económicos (aves, porco), procurando adquirir as que tenham menos peles e gorduras visíveis, e reduzir a quantidade total de carne que se consome;
- ✓ Não esquecer as leguminosas, pois são boas alternativas ou complementos à carne, peixe e ovos;
- ✓ Escolher embalagens de tamanho familiar e dividilas em casa em pacotes individuais por refeição;
- ✓ Evitar os alimentos processados, ricos em gordura e sal;
- ✓ Evitar o consumo de alimentos açucarados;



- ✓ Não esquecer a sopa no início das refeições. Com o estômago “forrado” sente-se menos apetite para o prato principal;
- ✓ Evitar fazer refeições fora de casa. Mas quando se fizer, tentar evitar as entradas, os fritos e assados com muita gordura, pois constituem uma fonte extra de calorias;
- ✓ Procurar levar consigo alimentos de casa para as refeições intercalares, como a merenda da manhã e/ou da tarde, evitando assim recorrer a snacks. Levar uma sandes preparada previamente em casa é mais barato que a comprar num café ou pastelaria;
- ✓ Se almoçar ou jantar fora de casa, poderá também procurar levar já preparado (ex: sandes com carne/peixe/ovo e produtos hortícolas) ou aquecer no local de trabalho (se este tiver microondas);
- ✓ Caso faça uma refeição fora, e sobre comida, peça ao funcionário para trazer para casa;
- ✓ Beber no mínimo 1,5L de água por dia. Isto vai ajudá-lo a manter o seu corpo hidratado; Leve uma garrafa de água de casa, assim evita ter que comprar em locais onde seja mais cara;
- ✓ Comer diariamente alimentos de todos os grupos da Roda dos alimentos e variar ao máximo.

