manchete

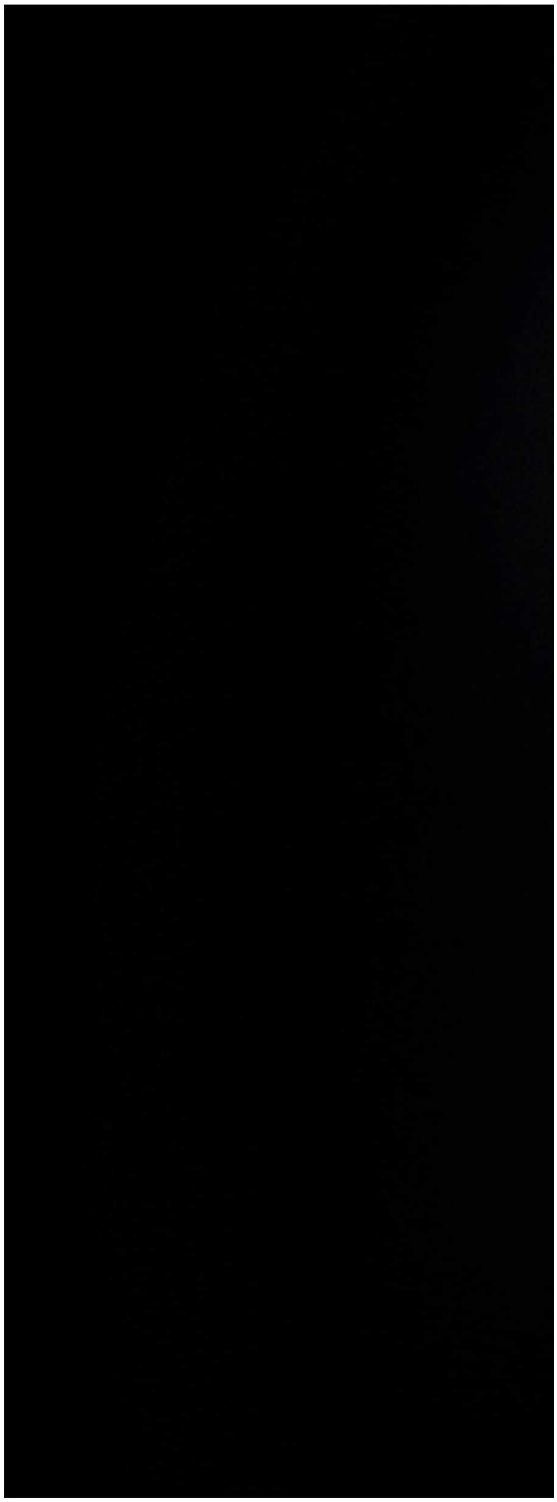
Público
Pública
17-04-2011

Periodicidade: Diário
Classe: Informacão Geral
Âmbito: Nacional
Tiragem: 46948
Temática: Sociedade
Dimensão: 984
Imagem: S/Cor
Página (s): 18/19

Alexandra Bento
É possível comer melhor

Nutricionista, 42 anos, a presidente da Associação Portuguesa de Nutricionistas é um dos parceiros na campanha Comer Bem É Mais Barato, que propõe, num livro, refeições completas e equilibradas para uma semana – por apenas um euro.

Texto **Cláudia Sobral** Fotografia **Carlos Ramos**



Como é que surgiu o projecto Comer Bem É Mais Barato?
Surgiu pelo constrangimento actual que existe em termos económicos e muito porque a Associação Portuguesa de Nutricionistas [APN], de há dois anos a esta parte, vinha a publicar vários trabalhos no sentido de que é possível comer bem por um preço mais controlado. A Fundação Gulbenkian achou que era importante incrementar esta ideia e chamou alguns parceiros: a APN, a Deco, a EDP e depois a SIC, mas como *media partner*.

Em alturas em que se tem menos dinheiro a obesidade pode ser um perigo, não é?
Pode. Nós tendemos a pensar que se há pouco dinheiro temos mais escassez, compramos menos e até emagrecemos. Mas o que os estudos demonstram é completamente o contrário, mesmo em alturas que não são de crise. Famílias com mais precariedade económica muitas vezes acabam por adquirir alimentos que têm uma densidade energética muito elevada, mais calóricos, com pouco valor nutricional, muitas vezes mais acessíveis em termos de preço e que dão uma sensação de saciedade mais imediata. Alimentos como um bolo, por exemplo, acompanhado de um refrigerante, que nos dão satisfação imediata. Ou, no caso do almoço, soluções rápidas e que pensamos serem mais baratas. Um panado com batatas fritas, por exemplo, do ponto de vista nutricional é péssimo (muita sobrecarga de gordura, de proteínas, porque tem mais carne do que a que é necessária). Dá uma saciedade imediata, mas não dá saúde e o preço pode não ser tão baixo como imaginamos.

Os portugueses têm esta consciência?
Eu penso que não. Têm consciência de que a alimentação é importante para a saúde, disso não há dúvida. Mas consciência de que é possível com um custo controlado ter-se equilíbrio nutricional já não. É comum quando se pede às pessoas para mudarem de hábitos alimentares dizerem: "Pois, mas eu se tiver de fazer tudo como a doutora diz vou gastar mais dinheiro." De facto, nunca tecemos o pensamento de que um almoço para ser equilibrado tem um pedacinho e não um pedação de carne, um bocadinho de batata, arroz ou massa, não uma grande quantidade, e depois uma porção de legumes, sem se esquecer a sopa. Se fizermos as contas à volta disto tudo, dará à volta de um euro.

Comemos demasiado?
Comemos demasiada comida nas refeições principais. Não repartimos bem o nosso dia alimentar e temos escolhas que são perfeitamente erradas. Isto não é nada contra os restaurantes nem contra os cafés, mas se há esta preocupação com o que se gasta em comida, tenho de levar o lanche de casa, tenho de o enviar na mochila dos meus filhos. Com certeza que fica muito mais barato e que podemos ter uma escolha muito melhor.

Se não existisse este livro com as receitas possíveis por um euro, que está a ser distribuído por várias cidades até 4 de Junho, muita gente não acreditaria que isto fosse possível.
Penso que ninguém acreditaria. Há dois anos fizemos na associação um trabalho ainda maior: 30 dias alimentares que contemplavam pequeno-almoço, uma refeição a meio da manhã, almoço, refeição a meio da tarde e jantar. Tudo isto por cinco euros por dia. Foi um exercício de pensamento diferente deste, que é de uma refeição principal por um euro. E não lançámos só um dia, porque podiam dizer que era só um dia para o qual se conseguiu essa soma jeitosa. Foram 30 dias com equilíbrio alimentar. As críticas foram mais do que muitas: "É impossível, parece quase uma ideia extraterrestre, lírica." Para conseguirmos fazer esta gestão é preciso tempo, vontade, termos as nossas escolhas bem certinhas e, mais do que isso, antecipar - saber o que vou ter de cozinhar para a refeição do dia seguinte e fazer as compras nas quantidades certas. ●

claudia.dias@publico.pt

manchete

Público
Pública
17-04-2011

Periodicidade: Diário
Classe: Informacão Geral
Âmbito: Nacional
Tiragem: 46948

Temática: Sociedade
Dimensão: 984
Imagem: S/Cor
Página (s): 18/19

com menos dinheiro