manchete

Jornal Notícias	Periodicidade: Diário	Temática: Sociedade
	Classe: Informacão Geral	Dimensão: 381
	Âmbito: Nacional	Imagem: S/Cor
22-05-2011	Tiragem: 106540	Página (s): 54

Comer barato e bem ainda há pouco quem

Campanha nacional ensina a confeccionar refeições a um euro por pessoa

Hábitos alimentares dos portugueses preocupam por causa do aumento da população com excesso de peso e obesidade

ANA PEIXOTO FERNANDES
sociedade@in.pt

Comer bem e barato pode soar a pregão enganador, mas a campanha de sensibilização prova que uma refeição económica e nutritiva é possível por menos de um euro. E dispensa enlatados, pré-cozinhados, fritos e outros venenos para a saúde... e para o bolso.

Uma sopa feita com uma base de legumes e guarnecida com brócolos, frango estufado com ervilhas, com arroz de couve-penca, e uma clementina de sobremesa foi a proposta de ontem do "chefe André" numa acção em Viana do Castelo da campanha "Comer bem é mais barato", na estrada até 4 de Junho para ensinar como fazer uma refeição completa a preços que se julgam impensáveis.

"As pessoas estão enganadas em relação ao que é comer barato. Pensam que comer mal é mais barato do que comer bem, que a comida rápida, que geralmente é a que faz pior, é a mais barata. Conseguimos fazer uma refeição por um euro, mas não conseguimos comprar um hambúrguer por um euro", diz o jovem cozinheiro. Com 22 anos, reconhece que "os jovens não sabem cozinhar, não têm curiosidade, não experimentam e têm uma alimentação bastante desequilibrada". Mas "no futuro vamos sofrer com isso". Membro da equipa do "roadshow" organizado pelas fundações Calouste Gulbenkian e EDP, SIC, Associação Portuguesa de Nutricionistas e Deco, que atraiu dezenas de curiosos à Praça 1.º de Maio, a nutricionista Delphine Dias acrescenta: "Pode pensar-se que as pessoas, tendo menos dinheiro, comem menos e vão emagrecer, mas não é isso que está a acontecer. As doenças relacionadas com a obesidade e a própria obesidade têm vindo a aumentar".

> Especialistas aconselham a comer sempre sopa muitos legumes e fruta contra obesidade

"Fazem-se más escolhas alimentares. As pessoas fazem um almoço com dois rissóis e batatas fritas e acham que é barato", diz. Ricardina Morais, de 68 anos, diz-se "antiga" quanto ao que come. "Fui falar com a nutricionista e ela deu-me os parabéns. Para mim é: de manhã, comida de rei, ao meio dia de príncipe, e à noite de pobre – só sopa e umas tostinhas. Nada de batatas fritas nem de estrugidos. E como muita fruta. Não está a ver eu e o meu marido? Somos elegantes!".■