

**Público**

16-04-2011

Periodicidade: Diário**Classe:** Informação Geral**Âmbito:** Nacional**Tiragem:** 46948**Temática:** Sociedade**Dimensão:** 151**Imagem:** S/Cor**Página (s):** 10

Campanha *Comer Bem é + Barato* viaja pelo país

Ana Rita Duarte

● A iniciativa *Comer Bem é + Barato* vai, a partir de hoje, percorrer o país com uma carrinha, para dar a conhecer receitas mais saudáveis, criadas pela Associação Portuguesa de Nutricionistas (APN), no valor definido pela Deco de apenas um euro.

A iniciativa pretende mudar atitudes e comportamentos alimentares dos portugueses, num momento em que a “deterioração dos hábitos alimentares” tem sido progressiva e agravada pela crise sócio-económica do país, nomeadamente a falta de recursos, o tempo escasso para as refeições e a falta de informação e motivação. O objectivo é provar que “comer bem e barato é possível”, como se lê no comunicado da APN.

As receitas permitem ainda um reencontro com a cozinha tradicional da bacia do Mediterrâneo, em que o azeite, os frutos e os legumes são mais utilizados, em contraponto com produtos lácteos, carne e peixe, com um consumo mais moderado.

Entre as dicas que a campanha pretende transmitir, Alexandra Bento, presidente da direcção da APN, ressalva a importância de optar por fruta, legumes, peixe e carnes mais saudáveis - sem pele nem gorduras - e de consultar os rótulos das embalagens.

A iniciativa pretende ainda dar a conhecer alimentos com um preço mais baixo e, a par da cobertura da SIC, realizar reportagens com entrevistas a profissionais de nutrição e a convidados dos locais por onde a

campanha passa. O livro de receitas do *Comer Bem é + Barato* já está disponível na Internet e será ainda distribuída pelo país uma brochura com as receitas da campanha.

Desde 15 de Março, a SIC tem vindo a transmitir informações e conselhos alimentares, mas, a partir de agora, a carrinha viajará por Évora (16 de Abril), Lisboa (30 de Abril), Porto (7 de Maio), Coimbra (14 de Maio), Viana do Castelo (21 de Maio), Faro (28 de Maio) e Santarém (4 de Junho).



Esta iniciativa surgiu pela vontade da Fundação Calouste Gulbenkian promover uma alimentação mais saudável, após conhecer o trabalho da APN, que, desde 2009, criava ementas a um baixo custo. Tem a colaboração da Fundação EDP e o apoio da APN, da Deco e da SIC.

Com a campanha, pretendem lutar contra os hábitos alimentares dos portugueses, caracterizados “pela ingestão excessiva de gordura” e de alimentos “de elevado valor energético”, que podem provocar patologias como “diabetes Mellitus tipo II, obesidade, doenças cardiovasculares, dislipidemias e diversos tipos de cancro”, estando também associados ao “défice de ingestão de diversos nutrientes”, explicou ao PÚBLICO Alexandra Bento.