



## CAMPANHA

## 'Comer bem é mais barato'

**CRISE** A SIC e as fundações Gulbenkian e EDP querem mostrar aos portugueses que é possível poupar e manter-se saudável

Um chefe de cozinha foi ontem ao mercado de Évora comprar ingredientes para confeccionar uma refeição que custou um euro, no arranque de uma campanha que visa mostrar aos portugueses que é possível comer bem e barato.

A acção surge no âmbito âmbito da campanha "Comer Bem é Mais Barato", criada pela Fundação Calouste Gulbenkian, Fundação EDP e SIC e tem o apoio da Deco e da Associação Portuguesa de Nutricionistas.

O objectivo é contribuir para a mudança de atitudes e de comportamentos alimentares das famílias portuguesas e da população em geral.



RUI COUTINHO/GLOBAL IMAGENS

Um grupo de nutricionistas e especialistas em custos elaborou um conjunto de "receitas completas e equilibradas" pelo valor de um euro, para tornar mais eficiente a qualidade nutricional e a economia alimentar das pessoas.

A coordenadora científica da campanha, a endocrinologista Isabel do Carmo (*na foto*), explicou que, em tempo de crise, há "um sector da população" que vive com "o dinheiro à tira". "Então, que gastem o menos possível nos alimentos, mas que façam a escolha acertada."

A mensagem começou ontem a ser transmitida em sete cidades do País, com Évora a acolher o arranque destas ações de proximidade que, até 4 de Junho, passam ainda por Lisboa, Porto, Coimbra, Viana do Castelo, Faro e Santarém.

As acções incluem sessões

a cargo de um chefe de cozinha, o *chef* André, para demonstrar que as receitas podem ser passadas à prática.

Em Évora, por exemplo, contou Isabel do Carmo, o chefe foi primeiro ao mercado "fazer as boas escolhas" no que toca à compra de ingredientes e aconselhar as pessoas.

Depois, no *stand* da campanha, utilizou os alimentos que comprou para confeccionar ementas simples e nutricionalmente completas, por apenas um euro, numa sessão aberta ao público.

"É mais barata uma dose (por pessoa) de sopa, carapaus e depois uma peça de fruta, do que um pacote de batatas fritas, que tem tudo quanto é mau. Tem gordura, sal, muitas calorias e é muito pobre nutricionalmente", apontou.

Conselhos que, se forem respeitados, sobretudo em época de crise, vão permitir "fazer um orçamento para alimentação dentro de uma grande contenção, mas suficiente sob ponto de vista de nutrientes", assegurou.