

Metro

29-04-2011

Periodicidade: Diário

Classe: Informação Geral

Âmbito: Nacional

Tiragem: 150000

Temática: Sociedade

Dimensão: 197

Imagem: S/Cor

Página (s): 5

Entrevista

▷ “Comer bem é mais barato” é uma acção que está a percorrer o País ▷ O “Metro” falou com a nutricionista Isabel do Carmo

CAMPANHA

“HÁ INSEGURANÇA E MÁS ESCOLHAS ALIMENTARES”

Como surgiu a ideia de arrancar com este projecto? Qual o principal objectivo?

A crise internacional sacrificou o nosso país. Há 2 milhões de pessoas abaixo do limiar de pobreza. Pode não haver fome, mas há insegurança alimentar e más escolhas alimentares. Calorias suficientes, sem nutrientes suficientes. Essas pessoas não vão ao Banco Alimentar, mas têm carência em alimentos ricos em ferro, cálcio, vitamina D, Zinco, iodo. A Fundação Gulbenkian disponibilizou-se para uma campanha contra as carências, que não é caridade. A Associação Portuguesa de Nutricionistas elaborou ementas nutritivas e baratas no custo. A Deco e a Fundação EDP apoiaram, tal como a SIC.

No geral, os portugueses compram alimentos caros e comem mal?

Um estudo do Instituto Nacional de Estatística mostra que uma família de quatro pessoas (os pais e dois filhos) gasta em média por ano 2.839 euros em alimentação. É pouco. No entanto, o consumo por pessoa mostra calorias em excesso. São os refrigerantes e gorduras. A fruta e os vegetais têm pouco consumo. O feijão e o grão, bons alimentos, têm pouco consumo.

A iniciativa “Comer bem é mais barato” defende que é possível comer bem por um euro. Que alimentos fazem parte destas receitas? Quais os elementos más baratos e melhores?
Comer vegetais e fruta da época. Mais sabores, sem a conservação

“[Devemos] tirar do saco das compras os refrigerantes e sumos, bolos, bolachas, doçarias. Comer fruta em peça”

e mais baratos. A fruta portuguesa não é transportada de longe. Os alimentos ricos em proteínas – carne e peixe – não são necessários em excesso. Põe-se no prato o que cabe na palma da mão. Podemos comer batatas, arroz, massa, feijão e grão sem medo de engordar, sem gorduras em cima, como molhos e enchidos. O peixe congelado tem qualidade e é mais barato. Os ovos são um bom alimento. Um copo de leite tem o dobro do cálcio e das proteínas do que um iogurte.

Quais os principais erros dos portugueses nas compras? Ou seja, quais os alimentos que compram, que são mais caros, e que são totalmente dispensáveis?

Tirar do saco das compras coisas dispensáveis e caras. Os refrigerantes e os sumos. Comer fruta em peça. A água é a melhor bebida. Tirar bolos, bolachas, doçarias. O pão substitui os cereais embalados. As batatas fritas de pacote são uma bomba de sal e gordura. Retirando tudo isto das compras reduz-se a conta e melhora-se a saúde. É necessário resistir às críticas dos mais novos, que se habituaram a comer tudo isto... Respondam-lhes que foi a médica que disse.

PATRÍCIA TADEIA