

Como comprar, armazenar e confecionar saudável?



Como comprar saudável?



- * Antes de ir às compras, deve verificar o que lhe falta, fazendo uma lista de compras.
- * Antes de sair de casa, faça uma pequena refeição, evitando comprar mais do que precisa.
- * Ao chegar ao supermercado, inicie as compras pelos alimentos não perecíveis.
- * Tenha sempre em atenção as datas de validade dos produtos, evitando o desperdício alimentar.
- * Esteja atento aos produtos de marca branca, pois estes podem ser igualmente saudáveis e económicos.
- * Escolha frutas e hortícolas da época, uma vez que são opções mais económicas e nutritivas.
- * Compre os produtos congelados no fim, dado que estes entram rapidamente em processo de desconge-lação.
- * Verifique sempre os rótulos nutricionais dos produtos, comparando os valores energéticos, tipos de gordura, teores de açúcar e sal.



Como armazenar saudável?



Dispensa

- * Os alimentos secos devem ser armazenados à temperatura ambiente, em local seco e ao abrigo da luz.
- * As cebolas devem ser armazenadas longe dos restantes vegetais e tubérculos, uma vez que estas emitem gases que aceleram o amadurecimento e alteram estes alimentos.
- * Agrupar os alimentos por famílias.
- * Os ovos frescos deve ser armazenados à temperatura ambiente.
- * Organize os alimentos de acordo com o prazo de validade, de modo a consumir primeiro os produtos mais antigos.

Frigorífico

Não coloque alimentos quentes no frigorífico, uma vez que vai aumentar a temperatura do mesmo e permitir o desenvolvimento de bactérias que poderão estragar alguns alimentos.

Congelador

Hortícolas - devem ser armazenados lavados, sem as partes não comestíveis e, se necessário, cortados.

Carne - sempre que possível, deve retirar a pele, gordura visível e ossos.

Peixe - deve escamar, retirar as vísceras e lavar, sempre que possível.

Os alimentos devem ser congelados em porções, acondicionados em embalagens identificadas e datadas.

Depois de descongelar um alimento não volte a congelá-lo, pois vai diminuir a qualidade sensorial e nutricional do mesmo.



Como confeccionar saudável?



- * Reduza o consumo de sal, utilizado especiarias ou ervas aromáticas em detrimento do mesmo.
- * Prefira os estufados, cozidos, grelhados e assados com pouca gordura, limitando os fritos.
- * Opte por cozer os alimentos a vapor sempre que possível, uma vez que reduz a perda de vitaminas para a água de cozedura.
- * Evite o uso de enchidos, fumados e caldos concentrados nos seus cozinhados, dado que têm um teor muito elevado de sal.
- * Aproveite as sobras dos alimentos para criar novas refeições, evitando o desperdício alimentar.
- * Limite o tempo de confeção dos alimentos pois assim vai preservar o valor nutricional dos alimentos e poupar energia.
- * Guarde a água de cozedura dos hortícolas para reutilizar numa outra confeção. *Por exemplo: para fazer sopas.*
- * Corte os hortícolas em pedaços pequenos e coloque-os na água apenas quando já estiver a ferver, poupando tempo e energia ao cozinhar.
- * Ao descongelar alimentos utilize o frigorífico, evitando o uso do micro-ondas.
- * Enquanto cozinha, mantenha os tachos tapados, pois, deste modo, a confeção será mais rápida e estará a poupar energia.

