



O que sua lista de compra diz sobre seu hábito alimentar?

Texto original: Sueli Longo (CRN₃-3599)

Você elabora uma lista de compras antes de ir ao supermercado e/ou feira? Saiba que este pedaço de papel é um retrato do seu hábito alimentar. Escolhas alimentares saudáveis começam por comprar alimentos com qualidade e em quantidade suficiente para compor as refeições diárias e evitar o desperdício.

Os princípios que norteiam um padrão alimentar saudável se aplicam perfeitamente a lista de intenção de compras dos alimentos:

- Cereais, grãos, leguminosas, raízes e tubérculos, legumes, verduras e frutas são a base da alimentação diária e, portanto, desfrutam de papel de destaque no carrinho.
- Carnes, aves, ovos, peixe, leite e derivados são importantes fontes de proteína, cálcio e ferro e, estão na lista de compras, em quantidade inferior ao grupo anterior, pois a recomendação de consumo deles é menor.
- Alimentos ricos em açúcar, sal e gordura necessitam de atenção por parte do consumidor em função da recomendação mundial de redução no consumo. No cesto de compra há pouco espaço para eles.

Primeiro passo para quem quer criar um hábito alimentar saudável, criar uma lista de intenção de compras condizente com as orientações acima e nortear a aquisição de alimentos por ela. Para evitar o desperdício, compre somente a quantidade necessária, sem exageros.

Alimentos perecíveis (que necessitam de refrigeração) possuem prazo de validade curto. Fique atento a esta informação na hora de estimar o quanto comprar e como armazenar corretamente. Legumes, verduras e frutas são mais saborosos quando consumidos frescos, sendo assim procure comprar quantidade suficiente toda semana.

Consumidor que valoriza a produção local e conhece a sazonalidade dos alimentos ganha na variedade, no sabor e economiza na hora da compra. Manter um padrão alimentar saudável não implica em gastar mais na aquisição de alimentos. Escolhas saudáveis exigem planejamento, conhecimento e pesquisa de preço.

Para finalizar, convido você a olhar para seu carrinho/cesto de compra e analisar o quanto ele contribui com sua saúde. Quantos alimentos ricos em açúcar, sal e gordura estão frequentemente em seu carrinho/cesto de compra?

#planteestaideia