



Saúde e bem-estar



Repensando o consumo dos alimentos

Você sabia que é possível economizar nas compras de alimentos e evitar desperdícios com algumas ações simples? Tudo é questão de escolha e hábitos: você não precisa deixar de comprar, basta selecionar os alimentos certos e consumir com consciência. Que tal aproveitar este tempo de quarentena para cozinhar? Além de trazer economia para o bolso, pode te ajudar a manter a saúde em dia. Veja algumas dicas do **Saúde em Casa** para colocar essas ações em prática:

- **Compre apenas o necessário**

Para evitar desperdícios, evite comprar em excesso. Fique de olho também no prazo de validade e na qualidade dos alimentos para não precisar jogar nada fora. Uma dica é colocar o que vai vencer primeiro no topo dos alimentos para ser consumido o mais rápido possível. Você também pode planejar as refeições da semana antes das compras.

- **Prefira os alimentos da estação**

Frutas e legumes da época são mais em conta. Como é natural que elas cresçam nessa estação, elas nascem em mais quantidade – o que contribui para um preço menor. Além disso, elas possuem melhor qualidade nutricional, pois estão dentro das condições climáticas favoráveis com menos agrotóxicos.

- **Aproveite as sobras, cascas e bagaços**

Fez um churrasco e sobrou muita carne? Que tal fazer uma farofa? Se o problema é arroz em excesso, você pode fazer bolinho com o alimento e fica uma delícia! Carne ou frango cozido pode virar sopa. Para evitar desperdício e ainda economizar nas compras, você pode utilizar bagaços e cascas em outras receitas. Seja criativo!

- **Congele alimentos**

Para evitar que os alimentos estraguem, uma dica é congelar assim que terminar de cozinhar. Você pode separar em vários potes pequenos e descongelar só o que será consumido.

*Médico responsável:
DR. José Mário
CRM 44582 PR.*