

DICAS PARA SUAS COMPRAS DE ALIMENTOS



DICAS PARA COMPRAS EM SUPERMERCADOS, SACOLÕES, FEIRAS E QUITANDAS

- Procure fazer as compras quando não estiver com fome
- Faça uma lista! Com o planejamento das compras será mais fácil evitar o que não deve ter em casa. A lista deve ser baseada no número de pessoas em casa e quantas vezes você vai às compras.
Por exemplo:
 - 1 vez na semana → compra de frutas e verduras
 - 1 a cada 15 dias → legumes que duram mais tempo
 - 1 vez ao mês → grãos, carnes, temperos
 - Varie sua alimentação! Sempre encontramos produtos novos!
 - Baixo teor de gordura saturada, alto teor de fibras são algumas das características que devemos buscar nos alimentos que compramos.
- Se for comprar alimentos processados...

Leia as Informações Nutricionais!

Quando for comprar alimentos industrializados sempre analise as informações nutricionais e a lista de ingredientes. Tem um e-book explicando tudinho!



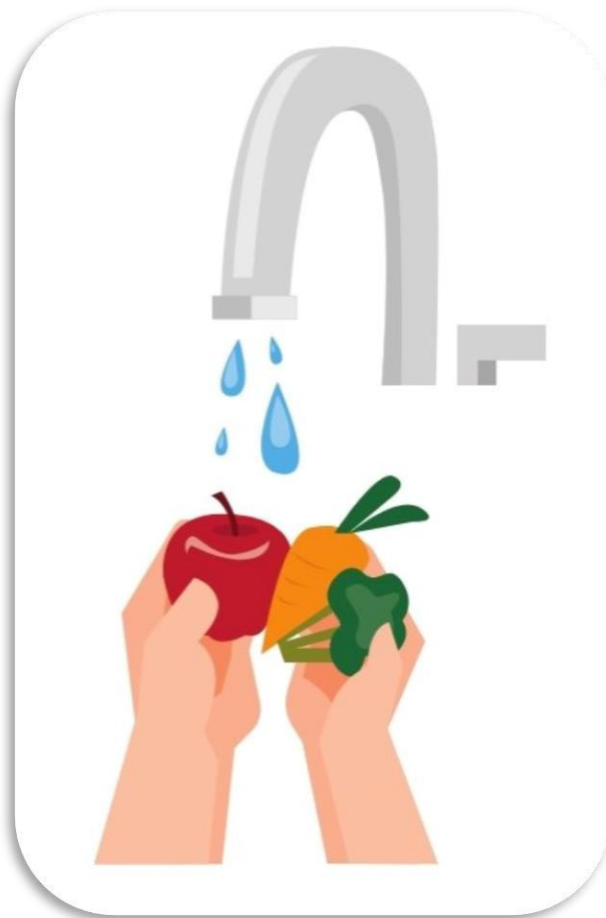
Vá ao supermercado, feira ou sacolão com tempo para escolher, enquanto não tiver prática no que vai comprar.



Sempre que for testar um novo produto compre pouco.

Inicie as compras pelos alimentos naturais.

Faça as compras em um dia que tenha tempo de chegar em casa e ainda guardar as compras de forma adequada.



Guarde os alimentos lavados e esterilizados

Se tiver tempo deixe os alimentos prontos para congelar.

FRUTAS



Busque as frutas da estação, são mais nutritivas, saborosas e mais baratas.

As quantidades de cada tipo de fruta dependem de duas coisas:

- Quantas pessoas irão comer
- Quanto tempo cada tipo de fruta dura
- Procure comprar algumas frutas mais verdes para amadurecerem durante a semana na sua casa. Assim, você assegura que não vai perder nenhuma fruta.

Pense nisso para ajustar as quantidades

Compre menos das frutas que estragam rapidamente e mais daquelas que podem durar mais. Chegando em casa, separe algumas e coloque na fruteira, bem a vista,

e as demais guarde no compartimento da geladeira apropriado. São gavetas na parte de baixo da geladeira que têm a temperatura mais elevada.

Veja a tabela a seguir para comprar as frutas corretas na estação do ano correta.

	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez
Abacate		●	●	●								
Abacaxi	●									●	●	●
Acerola										●	●	●
Ameixa												●
Amora									●	●	●	
Banana			●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Carambola	●	●				●	●	●				
Caju								●				
Caqui				●	●	●						
Coco	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Cupuaçu	●	●	●								●	●
Figo	●	●	●									●
Goiaba		●	●	●								
Graviola	●	●	●									
Jabuticaba									●	●	●	
Jaca	●	●									●	●
Kiwi				●	●	●	●	●				
Laranja	●	●	●			●	●	●	●	●	●	●
Lichia												●
Limão	●	●	●	●	●							
Maçã		●	●	●	●	●	●					
Mamão	●	●	●							●	●	●
Manga	●	●	●							●	●	●
Maracujá	●	●									●	●
Melancia	●	●								●	●	●
Melão	●									●	●	●
Mexericica						●	●	●	●			
Morango								●				
Pera		●	●	●	●							
Pêssego	●									●	●	●
Pitanga	●									●	●	●
Uva	●	●	●	●	●	●	●					

<https://organis.org.br/as-frutas-de-cada-estacao/>

LEGUMES



Os legumes, como abobrinha, aspargos, abóbora, tomates e berinjela duram bem mais que as folhas. E, cenoura, beterraba, batata inglesa, batata doce, inhame, mandioquinha ou batata Baroa podem durar mais de uma semana. Esses alimentos também devem ser guardados bem secos.

Alguns legumes costumam brotar quando expostos à luz. Então, batatas, cebolas, alhos (sim eu sei que alho e cebola são temperos rsrs) devem ser guardados em lugar escuro. Pode ser a geladeira ou um armário com portas.

FOLHAS E MAIS ALGUNS LEGUMES QUE TÊM FOLHAS



Basicamente siga as mesmas regras da compra de legumes, veja quais as folhas que estão com o melhor preço e com qualidade. As folhas costumam ser a primeira coisa que estraga na geladeira. Elas devem ser guardadas o mais secas possível. Então, se ao chegar em casa você notar que estão molhadas é bom já lavar, esterilizar e secar (tem aparelhos para isso ou deixar escorrendo o máximo de tempo) e assim terá um bom aproveitamento.

Alguns tipos são mais resistentes que outros, a alface americana dura mais que a alface lisa, crespa ou mimosa. A catalonha, escarola, couve costumam durar um tempo maior, mas não muito maior, apenas alguns dias.

Por isso compre sempre a quantidade que vai consumir na semana. As folhas não podem ser congeladas, elas ficam mesmo horríveis quando descongelamos.

O brócolis dura mais, mas também não muito. Minha sugestão para brócolis, vagem, couve-flor é que você ou compre congelado ou no dia que comprar, afervente ou deixe no vapor rapidamente (sem cozinhar totalmente) congele e guarde, assim você garante que dure mais tempo.

GRÃOS



Arroz, feijão, grão de bico, quinoa, lentilha, podem ser guardados por muito tempo sem grandes problemas. Eles devem estar em potes bem fechados para que não sejam alimentos de alguns insetos. Ao mesmo tempo, comprar esses grãos de marcas boas significa não levar esses insetos para casa, já que eles costumam se multiplicar dentro dos grãos.

Feijão, lentilha, grão de bico e quinoa precisam ficar de molho por 12 a 8 horas antes de serem preparados.

SEMENTES e OLEAGINOSAS

As sementes são ótimas fontes de fibra, mas também de gordura. Chia, gergelim, linhaça, nozes, castanhas devem ser usadas com moderação por quem deseja emagrecer.



CARNES

As carnes podem ser congeladas e o ideal é que no dia da compra você limpe a carne e já separe em porções para cada dia (isso depende de quantas pessoas comem na sua casa). Limpe as carnes e embale usando saquinhos que se você puder reutilizar os planeta irá agradecer!

Faça isso com as aves e com os peixes também.



TEMPEROS

Se você quiser pode bater algumas cebolas, com alho e sal e já guardar na geladeira. Dura muito tempo e fica mais fácil na hora de cozinhar. Vai ficar muito verdinha, mas não está estragado não, são organelas da cebola que na presença da luz fazem fotossíntese.



CONSERVAS

Os produtos processados que costumam fazer parte das compras e que não encontramos em outra forma são: azeitonas, palmito, óleos, azeites, atum em conserva.

Algumas dicas:

- Evite comprar enlatados, prefira em vidros ou em envelopes.
- Compre sempre em água e sal e se possível pouco sal, não em óleo.
- A água das azeitonas pode ser trocada para diminuir a quantidade de sal



As informações deste e-book são básicas para que você possa começar a cuidar mais da sua saúde e da saúde da sua família, amigos e conhecidos.

Espero ter ajudado e se precisar de mais ajuda me envie uma mensagem e vamos conversar.

Beijo

Dra. Ivani Manzzo