

## Conselhos para uma boa compra

Autora:

Dra. Joima Panisello Royo. Especialista en Medicina Interna. Directora General Fundación para el Fomento de la salud (FUFOSA)

**Tradução:** Susana Rocha

**Palavras-chave:** compra saudável, colesterol, alimentos saudáveis

Os hábitos dietéticos da população espanhola alteraram-se de forma importante nos últimos 40 anos e ainda mais no último quarto de século: aumentou muito o consumo de carnes, diminuindo paralelamente o de verduras e cereais, fundamentalmente na forma de pão. Por outro lado, houve um incremento uniforme do consumo de gorduras, sobretudo de gorduras saturadas, quer dizer, daquelas que estão implicadas no desenvolvimento de arteriosclerose e que, como o seu nome indica, saturam – bloqueiam - as artérias. E no caso específico das crianças constatou-se também uma ingestão elevada da gordura total e saturada, que muito provavelmente está relacionada com o elevado consumo de preparados comerciais de pasteleria, que são ricos em gorduras saturadas e, infelizmente, tão habituais na idade infantil.

Paralelamente às alterações que se observam quanto ao tipo de alimentos que se adquirem, houve uma modificação na forma de fazer as compras. Deixou de se realizar diariamente, recorrendo ao mercado ou a pequenas mercearias perto de casa, para a fazer com menor frequência (semanalmente, quinzenalmente ou mensalmente) e fundamentalmente em grandes superfícies. Nestas, a oferta de produtos não só costuma ser muito abundante, como também é alternante, estratégia esta que se utiliza para aumentar as vendas ao obrigar-nos com frequência a percorrer de novo todos os corredores. Deveríamos recorrer com a lista das compras feita previamente, se não queremos acabar com o carro cheio de produtos “apetecíveis”, muitos deles pré-cozinhados e com alto conteúdo em gorduras e açúcares, produtos que acabam por substituir os outros que deveríamos ou que até realmente queríamos adquirir.

É essencial que nos eduquemos na forma de realizar as compras, se não queremos acabar comprando o que casualmente encontramos e comendo o que “casualmente” compramos.

### Conselhos:

1. Ir às compras **depois de comer** e nunca com a sensação de fome. Está demonstrado que adquirimos muito mais quantidade de alimentos do que necessitamos se não o fazemos assim.
2. Aproveitar as compras para **ensinar aos nossos filhos** a fazê-la seguindo parâmetros nutricionais e económicos. Há que ter em conta que ir às compras com os filhos pode ser uma actividade “extra-escolar” da qual poderão tirar grande proveito.
3. Ir sempre com uma **lista das compras feita**.
4. **Confirmá-la** à saída. Pelo menos de vez em quando, deve certificar-se de que a diferença entre o que compramos e o que tínhamos decidido comprar não é superior a 10%.
5. **Comprar produtos frescos:** verduras, hortaliças e fruta “da época”. Desta maneira asseguramos que o seu aporte de antioxidantes e vitaminas seja o máximo e que se consiga com a melhor **relação quantidade e qualidade - preço**. É muito importante ter presente que um sumo de frutas nunca pode substituir uma peça de fruta nem um pré-cozinhado de legumes substitui uma boa salada ou uns legumes ao vapor.
6. **Comprar poucos alimentos pré-cozinhados**. No caso de o fazer, **rever** sempre os seus **ingredientes**. Assegure-se de que escolhe “gorduras saudáveis” como o azeite, preferindo-o sempre aos óleos de sementes (girassol, soja e milho). Muito melhor se o azeite é “virgem”, pela sua maior riqueza em anti-oxidantes.  
Comprove os ingredientes dos alimentos pré-cozinhados, evitando que estejam elaborados com gorduras não identificadas, ou não recomendáveis, como as gorduras saturadas e parcialmente hidrogenadas (*trans*). Aqueles que estejam elaborados com óleos de sementes (girassol, soja e milho) são uma opção intermédia.
7. Comprove à saída que o seu carro ou cesto de

compras:

- a) Está **cheio a transbordar de legumes, frutas e hortaliças da época** e que apresenta uma grande **variedade de cores** (cada gama cromática deve corresponder a um grupo de antioxidantes);
- b) contém abundantes **legumes e peixe**, tanto brancos como azuis;
- c) contém produtos lácteos pobres em gordura;
- d) contém **poucas carnes**, que devem ser de **preferência brancas** e diversificando a sua origem (coelho, peru e frango) ou de avestruz;
- e) que leva muito poucos alimentos pré-cozinhados;
- f) só contém, se levar, conservas ao natural ou em azeite.
- g) e utilize, sempre que possível, cestas em vez de sacos de plástico, pois aproximam-nos muito mais da tão desejada sustentabilidade.

A técnica dos três passos, descrita na seguinte tabela, pode ajudar-nos a seguir correctamente as recomendações prévias:

#### **Tabela: Técnica dos três passos**

##### **- Antes das compras**

- Fazer a lista das compras, à medida que se acabem os produtos em casa.
- Ir às compras com o estômago cheio.
- Levar óculos ou uma lupa para poder ler bem os ingredientes.

##### **- Durante as compras**

- Consultar o prazo de validade.
- Consultar o preço e o peso.
- Ler com espírito crítico a lista de ingredientes.

##### **- Depois das compras**

- Comprovar que entre o conteúdo do carro e a lista de compras não haja uma diferença superior a 10%.
- Comprovar que se seguiu a técnica dos três passos.
- Fazer “a fotografia do carro”, mesmo que seja virtualmente, comprovando que este contém muitos produtos frescos e poucos elaborados.