

Por Sara Duque  
Nutricionista

## **A vida em isolamento - conselhos de nutrição:**

### **Planeamento de compras e ementas**

As medidas de prevenção de propagação de COVID-19, como o fecho de creches, escolas, empresas e serviços não essenciais, com isolamento preventivo e profilático, levaram muitas famílias a reorganizarem-se nos seus lares e nas suas rotinas.

Agir com medo ou insegurança no que se refere à aquisição de bens alimentares, devido ao confinamento prolongado e indeterminado, pode levar ao açambarcamento e gastos exagerados por parte das famílias, deterioração de alimentos por comprar acima das quantidades necessárias, como também pode levar a escolhas menos conscientes, na compra de alimentos de má qualidade nutricional (com excesso de sal, açúcar e gorduras trans).

É interessante, no contexto em que vivemos e indo um pouco mais além, deixar duas perguntas, para explorarmos depois, às quais podem tentar responder:

#### **Como me alimentava antes do isolamento por COVID-19?**

#### **Como me alimentar durante o isolamento e depois do COVID-19?**

Por ora, foquemo-nos no essencial ...

#### **1 - Planear as compra - quais os alimentos que tenho em casa?**

- Por forma a assegurar a disponibilidade de alimentos e as necessidades de alimentos para toda a família, por um período mais longo de tempo, planear traz mais segurança, evitando assim idas desnecessárias às compras. Este planeamento do momento de compras, serve também para tornar o momento mais rápido, otimizado e seguro.

- Primeiramente, deve verificar aquilo que tem em casa, pode até incluir as crianças mais crescidas nesta avaliação. Além das refeições principais, não esqueça os pequenos-almoços e lanches.

- Esta altura pode servir para planear novas receitas e para adotar uma atitude mais sustentável com aquilo que já se tem em casa, bem como habituar todos os elementos da família a uma alimentação mais saudável para todos.

- Muitas vezes acumulamos congelados, ou produtos em despensa, esta altura pode ser boa para reorganizar o armazenamento, verificar datas de validade, ganhar espaço para o essencial e reinventar com o que temos.

- Se estiver a ajudar algum familiar ou amigo em situação de risco, pode planear a lista de compras com os mesmos via telefone, e aproveite a mesma ida às compras para trazer os produtos para todos, sempre que possível.

## **2 - Quais os alimentos que preciso comprar?**

- Depois de verificar o que tem em casa e o espaço de que dispões para armazenamento, faça uma lista de compras de forma a ter alguns alimentos adicionais para um período de 14 dias.

Planeie as refeições a fazer com os alimentos que tem e com os que pretende adquirir.

- Durante o momento de compra, após planear as refeições, privilegiar um modelo de compra ecológico e responsável, optando por alimentos promotores da saúde e com boa durabilidade, sempre que possível. Verifique as datas de validade, mesmo nos frescos pré-embalados.

- Deve respeitar a lista de compras, optando por aquilo de que precisa.

Por forma, a diminuir a frequência de ida às compras bem como garantir uma alimentação saudável, para a primeira semana opte por legumes e saladas frescos, fruta da época, bem como carne e peixe, para a segunda semana, tenha algumas opções congeladas, conforme a sua capacidade de armazenamento (brócolos, feijão verde, favas, ervilhas, legumes cortados e preparados para sopa, são algumas ideias de alimentos que pode congelar).

- Escolha alimentos de elevado valor nutricional em comparação com alimentos de elevada densidade energética, prefira sempre alimentos não processados.

- Conforme a disponibilidade familiar nesta fase e por forma a consumir alimentos frescos, pode também adquirir algumas farinhas para fazer crepes, pão e as próprias bolachas. Aproveite este tempo precioso com as crianças, leve-as para a cozinha e dê largas à imaginação em prol de uma ementa diária mais saudável e diversificada!

**Em todas as ocasiões e, em especial, quando for às compras, lembre-se sempre da etiqueta higiénica, salvaguardando a distância de pelo menos um metro entre clientes. Mantenha-se seguro. Boas compras, boas refeições em família!**

**Sara Duque**