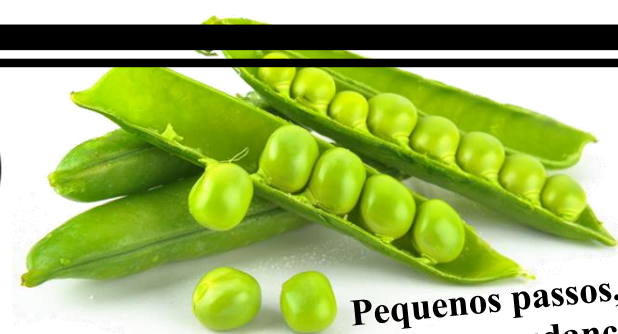


# Anote dicas nutritivas



Pequenos passos,  
grandes mudanças

DICA SEMANAL DE NUTRIÇÃO

EDIÇÃO Nº 171/26 de outubro a 1 de novembro de 2020



## Dia Mundial da Poupança - 31 de outubro



O **Dia Mundial da Poupança** foi criado com o objetivo de consciencializar as pessoas acerca da importância de poupar, alertando os consumidores para a necessidade de cultivar hábitos de gestão de gastos e de adquirir alguma liquidez com o intuito de evitar dificuldades financeiras. Esta data foi instituída em outubro de 1924 no decorrer do primeiro Congresso Internacional de Economia em Milão.

### Como poupar na ida às compras?

- Faça previamente uma lista de compras;
- Prepare e estructure as refeições a realizar na semana;
- Evite sempre que possível ir às compras em horários de refeições ou quando tem fome;
- Opte por alimentos locais, frescos e da época;
- Compre embalagens de tamanho familiar para mais tarde, em casa, dividir as quantidades referentes a cada refeição por pacotes individuais;
- Utilize sacos reutilizáveis para as compras;
- Verifique sempre a validade do produto.

### Como poupar no armazenamento dos produtos?

- Coloque os produtos que tenham um maior prazo de validade atrás daqueles que apresentarem um prazo mais curto de forma a estes últimos serem consumidos primeiro;
- Sele sempre as embalagens para evitar perdas de produto assim como alteração das suas características;
- Verifique regularmente os produtos que tem no seu frigorífico e despensa;
- Evite encher demasiado o frigorífico de forma a que o ar circule com uma maior facilidade e assim os alimentos estarão armazenados a temperatura adequada;
- Respeite as regras de armazenamento que se encontram descritas nos rótulos.

### Como poupar na preparação dos alimentos?

- Em primeiro lugar, utilize os produtos com uma data de validade mais curta assim como os hortícolas e fruta que se encontram mais maduros;
- Descongele a quantidade necessária de alimentos que pretende consumir;
- Com a fruta mais madura, faça batidos, sumos e salada de fruta;
- Prepare lancheiras com as refeições a realizar fora de casa (desta forma para além de ter um maior controlo no que toca a fazer uma alimentação saudável);
- Cozinhe apenas a quantidade necessária para o número de pessoas que irá consumir a refeição.

### Reduzir e Reutilizar

- Evite a utilização do forno já que este equipamento gasta bastante energia;
- Para cozinhar, evite ferver a água na panela e prefira um jarro elétrico de modo a diminuir o tempo de gasto energético;
- Cultive hortofrutícolas e ervas aromáticas na sua horta familiar ou num canteiro;
- Guarde as sobras das refeições para refeições posteriores;
- Reproveite a água onde cozeu alimentos para outras preparações culinárias ou até para regar plantas;
- Adquira uma garrafa de água reutilizável;
- Reutilize folhas, talos, sementes, ossos, espinhas e cascas para outras preparações culinárias (p.e. sopas, purés, caldos).



Fonte imagens:  
<https://www.3ainvestimentos.com.br/noticias/economizaralimentacao/>  
<https://www.dinheirovivo.pt/financas-pessoais/ensine-ao-seu-filho-as-regras-da-poupanca-12680518.html>  
<https://www.portalt5.com.br/noticias/economia/2018/11/29307-sete-dicas-para-ser-mais-saudavel-e-ainda-poupar-dinheiro>

<http://are.cm-porto.pt/documentos>

Porto.

Fontes:  
<https://nutrimento.pt/noticias/dia-mundial-da-poupanca-2016/>  
<https://www.calendarr.com/portugal/dia-mundial-da-poupanca/>  
[https://www.apn.org.pt/documentos/GuiaParaconsumidor\\_.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/GuiaParaconsumidor_.pdf)  
[https://www.apn.org.pt/documentos/Dia\\_Mundial\\_da\\_Poupanca\\_2016\\_preparacao\\_Final.pdf](https://www.apn.org.pt/documentos/Dia_Mundial_da_Poupanca_2016_preparacao_Final.pdf)  
[https://www.apn.org.pt/documentos/elementos/Dia\\_Mundial\\_da\\_Poupanca\\_2015\\_armazena](https://www.apn.org.pt/documentos/elementos/Dia_Mundial_da_Poupanca_2015_armazena)