

**Assunto:** Opções alimentares “Low-cost”

**Para:** Todos os profissionais de saúde

Como consequência da intempérie do passado dia 20 de Fevereiro, a produção agrícola da Região foi seriamente afectada. A destruição dos terrenos agrícolas com a consequente perda de culturas, tornaram menor a oferta de produtos agrícolas disponíveis nos diferentes pontos de venda, verificando-se, em alguns casos, o aumento dos preços dos produtos agrícolas, nomeadamente os hortofrutícolas.

Sensível a esta questão, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, através desta circular sugere um conjunto de alternativas alimentares aos produtos mais escassos no mercado de frescos ou eventualmente mais inflacionados. São produtos do ponto de vista nutricional equivalentes e que atendendo à sua forma de conservação serão economicamente mais acessíveis.

Alguns **produtos hortícolas** estão disponíveis na forma ultracongelada, enlatada ou conservada (em vidro). Neste grupo incluímos as hortaliças (ramas, folhas e flores) e os legumes (raízes, bolbos e frutos).

Aquando da utilização dos produtos hortícolas em conserva deverá escorrer o líquido de conservação, de preferência, passando por água corrente. Os hortícolas ultracongelados serão sempre a melhor opção e devem ser utilizados prontamente ou directamente, sem qualquer descongelamento prévio.

**Produtos hortícolas e legumes em conservas ou em lata:** Cogumelos, milho doce, macedónia, couves, feijão verde, aipo, alcachofras, alcaparras, beterraba, brócolos, cebola, cebolinho, cenoura, espinafres, rebentos de soja, pimentos, tomate, pickles, pepinos rebentos de soja e rebentos de bambu, etc.

**Produtos hortícolas e legumes - congelados e ultracongelados:** espinafres, alho francês, brócolos, cenoura, couve de Bruxelas, couve-flor, grelos, tomate, cebola, feijão verde, milho doce, cogumelos, beringela, ervilhas, favas, castanhas, soja, alho, coentros, salsa, misturas de legumes pré-cozinhados, etc.

**Frutas** – fruta fresca, congelada, em conserva, seca ou em sumo natural tudo conta como fruta. As frutas em conserva e as frutas secas têm maior quantidade de açúcar do que as frescas, sendo um factor a ter em conta em indivíduos com alterações da glicemia.

**Conservas de fruta:** ananás, pêsego, manga, pêra, lichias, salada de fruta, etc.

**Polpa de fruta em conserva:** manga, maracujá, etc.

**Polpa de fruta congelada:** goiaba, mango, maracujá, morango, papaia, etc.

**Frutos congelados:** frutos silvestres, framboesa, etc.

**Compota de fruta:** maçã, pêra, ameixa, banana, ananás, etc.

**Frutas desidratadas ou secas** – uvas passas, damascos, figos, tâmaras, ananás, etc.

Outro produto cujo preço sofreu alterações foi a batata, vulgo *semilha*. Sendo este alimento basilar na alimentação da população da RAM, merece uma particular atenção. A batata destaca-se pela sua riqueza em hidratos de carbono sendo também um bom fornecedor de vitamina C. Entra em inúmeras preparações culinárias (jardineiras, estufados, assados, etc.) e constitui a base das sopas. Sugerimos a utilização dos seguintes alimentos:

**Leguminosas frescas e/ou secas** – Uma vez demolhadas as leguminosas secas, apresentam um valor nutricional semelhante às leguminosas frescas. Ex: ervilha, fava, grão-de-bico, feijão, lentilha, castanha, soja, etc.

**Cereais** - Arroz, massa, cuscuz, trigo, cevadinha, aveia, milho, etc

A adesão às inúmeras promoções que os supermercados fazem ao longo do mês, desde talho, peixaria, legumes e frutas, sendo que alguns destes alimentos podem ser conservados durante longos períodos e outros podem ser congelados e consumidos daí a alguns meses, pode ser uma forma saudável e económica de aprovisionar alimentos.

O conceito de alimentação saudável depende, não só daquilo que ingerimos, mas também da forma como preparamos e combinamos os alimentos.

Uma ressalva para que sempre que houver disponibilidade financeira nas famílias deve-se incentivar o recurso aos produtos hortícolas frescos regionais como forma de solidariedade para com os produtores Madeirenses.

O Presidente



Maurício Melim

DPPS – AC/CF