

Compras no supermercado: o roteiro saudável

Os alimentos que deve procurar
e (tudo) aquilo que deve evitar

Comece pelas zonas onde se encontram os produtos frescos.

Opte por carne magra: a *American Heart Association* recomenda o consumo de peixe pelo menos duas vezes por semana

Antes de ir ao supermercado planeie as refeições da semana e faça uma lista do que vai precisar.

Evite os corredores centrais, nos quais costumam estar arrumados os alimentos processados e a *fast-food*.

Não se concentre só nos produtos que se encontram nas prateleiras ao nível dos seus olhos.

Leia sempre os rótulos e, dentro da mesma categoria de produtos, escolha o que tiver menor teor de açúcar, gordura e sal.

Esteja atento às várias formas que o açúcar pode ter no rótulo – sacarose, frutose, glicose, maltose, entre outras.

Prefira pão de mistura em detrimento do branco.

Diversifique a sua escolha de fruta e de vegetais. Quanto mais cores selecionar, mais nutrientes terá (vitaminas e minerais).

Evite produtos que contenham mais de cinco ingredientes, substâncias artificiais ou cujo nome não consiga pronunciar.

NÃO SE ESQUEÇA!

Vá ao supermercado depois das refeições. Ir às compras com fome resulta em compras por impulso e opções pouco saudáveis.