

**GELADEIRA** MERCADO REGISTRA ALTA NO PREÇO DA BATATA (20,23%), DO TRIGO (12,56%), CAFÉ (9,18%), FEIJÃO (6,41%) E ARROZ (2,08%)

# Supermercado: carrinho cheio e saúde financeira de mãos dadas



Calculadora. Nutrição na ponta do lápis

Divulgação

Compras sensatas ajudam a manter o sistema imunológico fortalecido e o bolso no 'azul'; confira as dicas de especialistas

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

**Bárbara Monteiro**  
@barbara\_ovale



Incertezas exigem planejamento. Entre os diversos desafios enfrentados na pandemia do novo coronavírus, encontra-se a ida ao supermercado. Segundo pesquisa realizada pelo Dieese (Departamento Intersindical de Estatística e Estudos Socioeconômicos), em maio deste ano, os preços de alimentos básicos necessários à alimentação de uma pessoa adulta aumentaram em oito capitais e diminuíram em nove, em relação ao mês anterior. Em São Paulo, por exemplo, a cesta custou R\$ 556,36 e quase não apresentou variação (0,02%) na comparação com abril. Cenário que fica ainda mais evidente e palpável, quando se compara o custo da cesta e o salário mínimo líquido. No mês passado, um trabalhador remunerado pelo piso nacional comprometeu em média, 49,61% do seu salário para comprar os alimentos

básicos (referencia a uma pessoa adulta). É por isso que, em meio a crise econômica em que estamos, garantir a saúde financeira da família é fundamental. Para isso, é necessário um planejamento rigoroso das compras.

#### COMPRAS CONSCIENTES.

De acordo com Ricardo Teixeira, coordenador do MBA em Gestão Financeira da FGV (Fundação Getúlio Vargas), para que a compra do supermercado seja consciente é preciso antes de tudo avaliar o que será realmente necessário para consumo em um determinado período. "Deve-se elaborar uma primeira lista de compras e, antes de sair de casa, revisá-la, cortando alguns itens (preferencialmente de maior valor). E procurar comércio que estejam trabalhando com promoções (verdadeiras)", disse Teixeira.

O gestor também aconselha a listar quanto se pretende gastar no total e em cada um dos itens; dar preferência a produtos que combinem entre si e que permitam múltiplas formas de utilização, evitar os mais sofisticados (sempre

mais caros). "É hora de focar na alimentação saudável e básica", pontuou.

#### NO CARRINHO.

Contudo, nesta hora a preocupação com a qualidade dos alimentos também não pode ficar de lado. É preciso optar por produtos ricos em nutrição e que reforcem o sistema imunológico.

A nutricionista Samantha Sardei afirma que o ideal é evitar adquirir itens ultra processados, processados, industrializados e ricos em gorduras, açúcares e sal, como: frituras, salgadinhos industrializados, gorduras hidrogenadas (margarinas, biscoitos recheados, massas folhadas e sorvetes).

"Não existem alimentos específicos que se consumidos vão prevenir doenças. Mas, consumir certos produtos pode potencializar o sistema imunológico. A alimentação saudável é o caminho e a melhor regra ainda é a tradicional: 'faça um belo prato colorido'", ressaltou.

A pedido de OVALE, a especialista selecionou itens que são aliados da saúde para compor uma cesta básica ideal para uma família (dois adultos e duas crianças). Entre os alimentos estão: ovos, sardinha, alho, limão e leite.

Veja mais ao lado. ■

#### SAIBA MAIS

Castanha do Pará, ovos, chia, sardinha, alho, óleo de coco, semente de abóbora, cenoura, tomate, mamão, goiaba, cúrcuma, morango, limão, pimentão, chá de boldo, gengibre, chá verde, mel e própolis, nozes, avelã, feijão preto, cacau, carne, leite e queijo, quinoa, couve, soja



FONTE: Samantha Sardei

+Saúde

OVALE BrandStudio

**OVALE**

O especial +Saúde é um produto editorial desenvolvido pelo jornal 'OVALE' com circulação nas 32 cidades das regiões do Vale do Paraíba, Litoral Norte e Serra da Mantiqueira.

**Editora de Projetos Especiais:** Paula Maria Prado  
**Repórter:** Bárbara Stephanie Monteiro  
**Diagramação:** Paula Maria Prado e Bruna Miranda  
**Finalização:** Bruna Miranda  
**Gerente Comercial:** Greice Kelly  
**Executivos de Negócios:** Aldo Mazzoni, Ana Beatriz, Cintia Godói, Sergio Pedrosa

Anuncie nesse caderno:  
(12) 3878.4499  
comercial@ovale.com.br