MERCER MARSH BENEFICIOS™

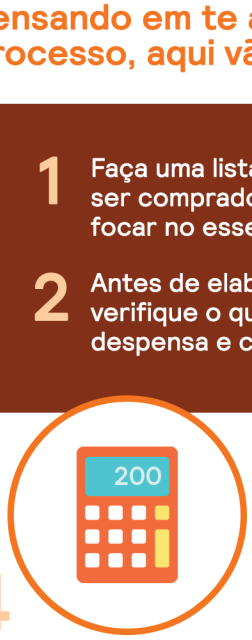
10 dicas para uma alimentação mais saudável e consciente

A NECESSIDADE DE ISOLAMENTO SOCIAL NESTE ANO DE 2020 EM RAZÃO DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS, FEZ COM QUE OS HÁBITOS ALIMENTARES DE MUITOS SE TRANSFORMASSEM.

Necessidade de otimização do orçamento doméstico e do tempo, que precisa ser dividido entre as atribuições do trabalho e do lar, pedem que sejamos cada vez mais conscientes.

Pensando em te ajudar nesse processo, aqui vão algumas dicas:

1. Faça uma lista do que precisa ser comprado. Isso te ajuda a focar no essencial.
2. Antes de elaborar a lista, verifique o que já tem na despensa e confira a validade.
3. Pense nas refeições. Isso te ajuda a ter mais objetividade na elaboração da lista.

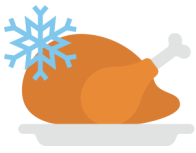


4. Defina quanto pode gastar. Ter um limite é fundamental.

5. Evite ir ao supermercado com fome. Assim, dificilmente estourará o orçamento.

6. Confira as promoções e compare produtos, quantidades e marcas para comprar bem.

7. Conheça as frutas e legumes da estação, que têm mais sabor e melhores preços.



8. Lembre-se de que muitos alimentos podem ser congelados, como frutas, legumes e carnes.

9. Busque receitas saudáveis e que permitam o aproveitamento total dos alimentos.

10. Evite fazer compras com crianças. Elas costumam acrescentar muitos supérfluos à lista.

Ficando atento a essas dicas e comprando apenas aquilo que poderá consumir, evitando desperdícios, fica fácil economizar e se alimentar bem!