

UNA SANA ALIMENTAZIONE PARTE DA... UNA SPESA CONSAPEVOLE



A CASA

- Parti dalla lista della spesa!
- Pianifica alcuni pasti settimanali
- Non sprecare: usa ciò che hai già in casa



QUANDO RIENTRI A CASA

- Riponi dietro i prodotti con scadenza più lontana



AL SUPERMERCATO

- Vai al supermercato a stomaco pieno
- Compra ciò che ti serve realmente
- Attenzione ad offerte speciali e ai pacchi formato famiglia
- Porta con te delle borse frigo, soprattutto in estate!



PER OTTIMIZZARE I TEMPI

- Gli alimenti surgelati possono essere una valida alternativa
- Evita alimenti surgelati già pronti



UNA SANA ALIMENTAZIONE INIZIA DA... UNA SPESA CONSAPEVOLE

A cura dei Dietisti della USL Umbria 1

Una sana alimentazione parte dalle scelte che facciamo durante la spesa: saranno i prodotti che avremo poi a disposizione per la colazione e gli spuntini e per preparare ricette. Ecco quindi alcuni consigli per una spesa sana e consapevole!

Parti preparato!

- Inizia dalla lista della spesa! Prima di recarti al supermercato dedica qualche minuto a controllare i prodotti che sono già in dispensa, sia a lunga conservazione come pasta e cibi in scatola sia i cibi freschi.
- Prova a pianificare almeno alcuni pasti settimanali. Conoscendo i piatti che vorrai cucinare potrai acquistare i prodotti necessari e nella giusta quantità.
- Lotta allo spreco! Se hai alimenti freschi e/o a breve scadenza, pensa a delle ricette per consumarli senza rischiare che si deteriorino e vadano buttati.
- Vai a fare la spesa a stomaco pieno. Se quando vai al supermercato ti lasci guidare dalla fame rischi di mettere nel carrello molti più prodotti del necessario.
- Ultimo consiglio: tieni in cucina una lavagnetta o carta e penna per segnare i prodotti che via via terminano. Ti ritroverai la lista della spesa già avviata e ridurrai il rischio di fare acquisti in base alle offerte e/o all'appetito o alle voglie.

Quando sei al supermercato

- Per i prodotti freschi come frutta e verdura evita di fare acquisti concentrati in una unica occasione. Durante la conservazione si perdono alcune vitamine e in particolare la vitamina C.
- Attenzione alle offerte speciali e ai pacchi formato famiglia. Il vantaggio economico viene annullato se poi dobbiamo buttare o se mangiamo di più per non sprecare.
- Segui la lista della spesa: ti aiuta a non riempire il carrello con alimenti extra.
- Evita di soffermarti al banco dei dolci o di cibi per te tentatori.
- Utilizza buste termiche quando acquisti alimenti surgelati, soprattutto in estate, per non interrompere la catena del freddo.

Quando rientri a casa

- Riponi i prodotti che hai acquistato in ordine di scadenza: dietro i prodotti con scadenza più lontana e davanti quelli da consumare prima.

Per ottimizzare i tempi della spesa

- Puoi acquistare alimenti freschi per la settimana e poi surgelarli in porzioni. Questo è valido per la carne, il pesce e anche per il pane.
- In alternativa puoi acquistare alimenti già surgelati evitando i piatti già pronti all'uso.
- Le verdure surgelate sono garanzia di una buona qualità nutrizionale; anche in questo caso scegli le verdure da cucinare.

Utilizza il tempo che hai risparmiato grazie a questi consigli per leggere le etichette e conoscere cosa mangi.

Bibliografia

- Linee Guida per una Sana Alimentazione, 2018. CREA Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione.
- <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/strategies-nutrition-budget/>