

## Consigli utili per mangiare sano senza spendere tanto.



**Mangiare sano non costa troppo.** Quando si parla di corretta alimentazione si sente spesso dire che mangiare sano ha un suo costo.

In realtà, la dieta sana, può diventare costosa se mancano informazioni di educazione alimentare.

Se invece si posseggono le adeguate conoscenze nutrizionali, è possibile contenere la spesa senza però penalizzare i principi di una corretta alimentazione. Si possono acquistare cibi che costano "meno" ma "valgono di più" e , soprattutto, nelle quantità adeguate.

La corretta alimentazione dipende dal nostro reale fabbisogno ed è correlato, quindi, alla qualità e alla quantità degli alimenti che assumiamo ogni giorno.

Questi due aspetti devono guidarci nelle scelte quotidiane.

Perché è importante seguire nelle varie fasi della vita una corretta alimentazione?

Sicuramente perché aiuta a mantenersi in salute e contribuisce a :

- evitare carenze nutrizionali
- fornire adeguate riserve di energia e nutrienti per il mantenimento delle funzioni dell'organismo
- prevenire malattie croniche non trasmissibili (ad es. diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, tumori, ecc.)

Mangiare sano significa investire in salute.

### Attenzione alla **quantità degli alimenti che acquistiamo!**

Pianifichiamo i nostri acquisti alimentari in base alle reali esigenze di consumo, ne guadagnerà il nostro portafoglio ma, soprattutto, la nostra salute.

Quindi:

- adegua la quantità degli alimenti assunti al tuo stile di vita ed al consumo calorico (se hai dubbi chiedi consiglio ad uno specialista in nutrizione),
- pianifica i tuoi acquisti secondo un budget stabilito. Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e fai una lista di quelli di cui hai bisogno. Compra i prodotti alimentari in base al reale consumo. Evita, inoltre, di entrare al supermercato affamato, rischi di acquistare più del necessario,
- cucina calcolando le porzioni: se le quantità sono appropriate non ci dovrebbero essere avanzi. Se ci sono, impara a riutilizzarli

**Giusta quantità:** l'offerta ampia e ricca di alimenti nel mercato spesso ci induce ad acquistare più del necessario. Compriamo e consumiamo più di quanto ci occorra. Ciò non solo può incidere sulla nostra salute sbilanciando l'apporto calorico introdotto rispetto all'effettivo fabbisogno energetico ma può impattare negativamente anche sul nostro portafoglio.

**Spreco:** l'acquisto eccessivo di alimenti rispetto al reale consumo, la sovrabbondanza di cibo cucinato ma non consumato favoriscono il fenomeno dello spreco. Si stima che in una famiglia media vengono sprecati in media: un 35% dei prodotti freschi, un 19% del pane e un 16% di frutta e verdura.

Impara a:

- Utilizzare gli avanzi con fantasia. Ricorda, buttare via il cibo significa buttare via soldi!
- Conserva in modo corretto e sicuro gli alimenti per evitare che si danneggino
- Leggi bene l'etichetta, in particolare le indicazioni sulla durata dei prodotti. Spesso, cibo e bevande, vengono gettati via perché è stata superata la data apposta sull'etichetta oppure perché non è interpretato correttamente quanto indicato sulla confezione: "da consumarsi entro" è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato "da consumarsi preferibilmente entro" indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come sapore e odore ma può essere ancora consumato, in tempi brevi, senza rischi per la salute

Dieta sana = dieta costosa? No

