



L'alimentazione ai tempi del covid-19: fare la spesa

A cura di

Daniela Martini

*Dipartimento di Scienze per gli alimenti,
la nutrizione e l'ambiente*

In questo periodo, in cui tutti siamo chiamati a contribuire ad evitare la diffusione del contagio da coronavirus, una delle misure richieste è quella di uscire di casa il meno possibile.

Questo impone ad esempio anche di non andare più a fare la spesa ogni giorno per comprare quei pochi articoli che ci servono, ma di andare a **fare la spesa una volta, massimo due alla settimana**.

Questo ovviamente causa un cambiamento delle nostre abitudini e può rendere complicato riuscire ad organizzare in un'unica occasione la spesa settimanale di una famiglia. Inoltre questo può portare più facilmente a compiere errori alimentari.

Ecco a voi qualche consiglio utile. Sicuramente la prima regola da seguire è di **organizzare la propria spesa** cercando il più possibile di comprare solo ciò che ci serve realmente, tenendo a mente quella che è la pianificazione delle nostre giornate alimentari, quindi **fate una lista prima di uscire**.



Questo ci aiuterà ad esempio ad evitare di comprare troppi alimenti che poi in realtà non ci serviranno nel corso della settimana. Questo ci porterà inevitabilmente a mangiare di più o a trovarci a fine settimana con dei prodotti deperiti che dovremo buttare e quindi avremo sprecato il cibo e avremo speso soldi inutilmente.



Per quanto riguarda quindi il **"cosa" comprare** basandoci sui principi della **dieta mediterranea** ricordiamo sempre che la nostra alimentazione, anche e soprattutto in questo periodo, deve prevedere un consumo abbondante di **frutta e verdura**, scegliendo tra i prodotti freschi quelli che si conservano meglio come ad esempio mele, arance, kiwi, pomodori, cipolle, melanzane, zucchine, ma prevedendo anche l'acquisto di **prodotti surgelati** (frutti di bosco, spinaci, erbe, minestrone) o pronti all'uso sottovuoto (carote, zucca, ecc.) per quei prodotti più facilmente deperibili.

Inoltre, teniamo a mente che la maggior parte del nostro fabbisogno energetico deve provenire dai **carboidrati complessi**, quindi assicuriamoci di avere a disposizione **pasta, pane e altri cereali**,



se possibile integrali per assicurarci anche un adeguato apporto di fibre.

Per quanto riguarda le fonti **proteiche**, cerchiamo sempre di fare la spesa ricordandoci di alternare nella settimana diversi alimenti come **carni** (soprattutto bianche), **pesce**, **formaggi**, **uova** e **legumi**. Anche in questo caso alcuni saranno freschi ma altri, più deperibili, in confezione sottovuoto o surgelati.

Infine, sebbene sia possibile ogni tanto concederci uno "sfizio", cerchiamo di **limitare l'acquisto di prodotti eccessivamente ricchi in sale e zucchero**, che come sappiamo sono due componenti da tenere d'occhio nella nostra alimentazione e che già tendenzialmente consumiamo in eccesso. Cerchiamo quindi di fare una **spesa intelligente**

limitando ad esempio l'acquisto di dolci, ricchi ovviamente di zuccheri, o di prodotti in scatola come legumi, pesce o carne in lattina, che spesso contengono quantità eccessive di sale.

