

Lunedì tutti a dieta Il redazionale di nutrizione e dietologia della Dr.ssa Daniela Limonta

La dieta in tempo di crisi: consigli per risparmiare soldi e perdere qualche chiletto



LECCO (afm) In tempo di crisi economica è bene risparmiare su tutto anche sulla spesa. Ecco alcuni consigli per risparmiare soldi e perché no, per chi deve perdere qualche chiletto, anche calorie:

1. Evitare bibite zuccherate: meglio l'acqua che disseta e non ha calorie. Il risparmio è innegabile!

Alcuni recenti studi hanno dimostrato che un italiano consuma in media circa 50 litri di bibite zuccherate all'anno: sostituire dunque le bibite con l'acqua fa risparmiare soldi e molte calorie!

2. In nome del risparmio non fate economia rinunciando a frutta e verdura. Sono indispensabili per una dieta sana!! Cercate di risparmiare preferendo la frutta

e la verdura di stagione che costano di meno.

3. Cercate di ridurre al minimo l'acquisto di snack e dolci confezionati: sono poco salutari e in genere molto calorici. Un buon yogurt o un frutto sono decisamente meno cari e più salutari (oltre che decisamente più dietetici).

4. Cercate di comprare solo il necessario. Spesso, comprando più del dovuto, molti cibi scadono nel frigorifero e vanno direttamente nella spazzatura, con gravi ripercussioni sull'ambiente e sul portafoglio!

5. Per il pesce meglio optare per quello azzurro: costa meno ed è particolarmente ricco in omega3 toccasana per la nostra circolazione.

6. Cercate di riscoprire come

fonte proteica: i legumi! Sono una buona alternativa alla carne e se combinate con i cereali (es riso e piselli, pasta e fagioli) diventano dei gustosi piatti unici completi ed equilibrati dal punto di vista nutrizionale. Ovviamente il risparmio rispetto all'acquisto della carne è innegabile!

7. Anche le uova, consumate nella quantità di due alla settimana, rappresentano un'alternativa completa ed economica alla carne. Le uova rappresentano un'ottima fonte di proteine, sono ricche in vitamina A, D, E. Per chi è a dieta hanno inoltre poche calorie!

8. Cercate di limitare il consumo di carne rossa a due volte la settimana.

9. Evitate di comprare prodotti light per dimagrire: co-

stano di più, saziano di meno e da soli non aiutano a perdere peso! Meglio imparare a mangiare sano e moderato!

10. Andate a far compere con la "lista della spesa". Questa vi aiuterà nelle scelte ed eviterà acquisti d'impulso. Spesso senza lista ci si fa prendere dall'entusiasmo e si

finisce con l'acquistare cibo che non serve e che probabilmente non verrà consumato.



Dott. Daniela Limonta

Medico Chirurgo
Specialista in Scienza
dell'Alimentazione e Dietologia
Lecco,
Via Montegrappa 10/D
tel 347 5786767
daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.it