

**AGENZIA DI STAMPA AMIA VERONA SPA**  
**Direttore Responsabile Mauro Bonato**  
**Reg. Tribunale di Verona n.1882 del 22.10.2010**

Verona, 7 dicembre 2020

## **SPESA INTELLIGENTE: SI PUO' FARE**

Per un motivo o per l'altro, perdere la bussola durante gli acquisti, comprando cibo di scarsa qualità o in quantità eccessiva rispetto ai reali bisogni, è piuttosto comune.

Ci sono però una serie di buone abitudini che possiamo adottare per ridurre il rischio di comprare troppo e male e quindi imparare a fare la spesa in maniera intelligente.

Fare la spesa è il primo passo per il benessere ed è importante conoscere come sono prodotti gli alimenti per fare scelte consapevoli e che facciano bene.

- Prima di tutto è importante sapere cosa si vuole mangiare e uscire di casa con una preventiva lista della spesa. Organizzare una lista precisa aiuta a risparmiare tempo ed evitare di comperare il superfluo.
- Gli alimenti che non devono mai mancare nel carrello sono frutta e verdura, legumi e cereali (integrali, se possibile). Freschi, possibilmente locali e di stagione, costano meno e hanno più vitamine. Ma attenzione alle scadenze: per esempio le verdure in busta già lavate e tagliate (non solo insalate, ma anche spinaci ed erbe), hanno scadenza solitamente ravvicinata.
- Anche i surgelati vanno benissimo! Ricorrere ai surgelati permette di ampliare la scelta a tavola, ma soprattutto di allungare la durata della conservazione dei cibi: nel cassetto del freezer sono sempre a disposizione (fagiolini, pisellini, minestrone per citarne alcuni tra i più consumati) e si prestano a più utilizzi.
- Leggere sempre la lista degli ingredienti prima di scegliere il prodotto. Soffermarsi di più nei corridoi che vendono cibi freschi (verdura, pesce, carne, latte) e meno in quelli dove sono presenti i cibi trasformati.

### **AmiaNews**

tel. [045 8063311](tel:045.8063311)

fax [045 8063469](tel:045.8063469)

e-mail [amia.verona@amiavr.it](mailto:amia.verona@amiavr.it)