

PROGRAMMAZIONE DELLA SPESA AI TEMPI DELL'EPIDEMIA COVID-19

A cura di: Centro Gruber-Centro specialistico accreditato di Scienza dell'Alimentazione - Centro di Diagnosi e Terapia dei Disturbi del Comportamento Alimentare, Bologna ^a; Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica-Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense, Università di Pavia e Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica presso ICS Maugeri, Pavia ^b

Fare la spesa durante l'epidemia da virus SARS-CoV-2 è ostacolato da diversi fattori, dovuti sia alla riduzione degli accessi ai punti di acquisto, che comporta la programmazione di una spesa più consistente, che all'applicazione di strategie di protezione attraverso idonee misure igieniche e precauzioni dall'acquisto al consumo degli alimenti. È stata strutturata una scheda di facile consultazione in cui sono presentati gli step essenziali per un'adeguata gestione di tali aspetti.

GLI STEP ESSENZIALI			
			
<p>Ridurre gli sprechi Controllare le scorte e le scadenze degli alimenti in dispensa e nel frigorifero può aiutare a non sprecare il cibo.</p>	<p>Preparare la lista della spesa Programmare la spesa stilando una lista è essenziale per riuscire ad organizzare la dispensa al fine di essere coperti per almeno una settimana, riducendo così gli accessi al supermercato. Può essere utile programmare di acquistare alimenti sufficienti per preparare 14 pasti principali, 7 colazioni e almeno 7 spuntini.</p>	<p>Adottare le idonee misure igieniche durante il momento della spesa Video del Ministero della Salute: Buone abitudini per fare la spesa (clicca qui); Poster dell'Istituto Superiore di Sanità con Consigli sulla spesa (clicca qui) e Indicazioni per l'acquisto di alimenti (clicca qui); Norme igieniche e precauzioni dall'acquisto al consumo (pp.10-14) nel Rapporto ISS COVID-19 n. 17/2020 (clicca qui)</p>	<p>Cosa inserire nel carrello? Valutare le porzioni dei cibi da acquistare Sulla base delle indicazioni dei principali organismi accreditati in campo nutrizionale viene proposto un elenco ragionato degli alimenti da consumare al fine di realizzare di un'alimentazione sana e bilanciata di tipo mediterraneo.</p>

OBIETTIVI CONSIGLIATI PER IL SOGGETTO ADULTO SANO*

COSA SI INTENDE PER PORZIONE?

COSA INSERIRE NEL CARRELLO?
(quantità relative alla spesa di un soggetto adulto sano* per circa una settimana)

5-6 porzioni al giorno tra frutta ed ortaggi.

Frutta e verdura sono cibi a bassa densità energetica, fonti di fibra, apportano importanti vitamine e minerali e sostanze ad azione protettiva. Si consiglia di acquistare prodotti di stagione. Può essere utile acquistare anche vegetali surgelati (preferibilmente a base di sole verdure) in modo da contenere gli accessi al supermercato. Frutta e verdura possono essere utilizzati come spuntini e merende; vanno acquistati in quantità in quanto dovrebbero essere presenti quotidianamente all'interno dell'alimentazione. Chi passa più tempo a casa in questo periodo può sperimentare diversi modi salutaris per cuocere le verdure come ad esempio utilizzare il forno, padelle antiaderenti, pentola a pressione e cotture al vapore per creare contorni, condimenti per cereali e derivati ed arricchire le pietanze. Si consiglia di preferire prodotti locali e di stagione.



1 porzione di...	equivale a...
Frutta fresca	1 frutto medio: mela, pera, arancia, ecc. 2-3 frutti piccoli: albicocche, prugne, mandarini
Insalate a foglia	1 scodella colma, una ciotola grande
Verdure e ortaggi	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, 2-3 zucchine, 7-10 ravanelli, 1-2 cipolle. Se cotta ½ piatto di spinaci, bieta, broccoli, cavolfiore, melanzane, ecc.

- ✓ 2 kg di mele
- ✓ 1 vaschetta di fragole
- ✓ 1 kg di albicocche
- ✓ 500 g di asparagi
- ✓ 1 finocchio
- ✓ 500 g di pomodori
- ✓ 500 g di zucchine
- ✓ 500 g di melanzane
- ✓ 1 sacchetto di verdure surgelate

1 porzione di cereali ad ogni pasto principale.

Cereali e derivati (anche integrali) come pasta, pane, riso ed altri cereali in chicco e farine. Sono fonte di carboidrati, proteine vegetali, fibra, minerali e vitamine; dovrebbero costituire, insieme a frutta, verdura e legumi, la base della nostra alimentazione. Questo periodo può anche essere utilizzato per provare ad ampliare il gusto personale variando le tipologie di cereali tra frumento, riso, mais, orzo, sorgo, miglio e avena.



1 porzione di...	equivale a...
Pane	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta vuota, ½ ciabattina/francesino/ferrarese 1 fetta da pagnotta toscana, 1/5 di baguette
Pasta, cereali, etc.	circa 80 g di pasta, 4 cucchiari di riso/farro/orzo, 6-8 cucchiari di pastina di semola
Fette biscottate, grissini, crackers, friselle	3-4 fette, 1 pacchetto di crackers, 1 frisella, 3-4 tarallini

- ✓ 1 confezione di pasta di semola
- ✓ 1 confezione di cereali es. orzo o farro
- ✓ 1 confezione di muesli per la colazione
- ✓ circa 7 panini tipo rosetta o barillino (da congelare e utilizzare nella settimana)

*Le indicazioni fornite sono riferite al soggetto adulto medio in assenza di condizioni patologiche, che svolge moderata attività fisica; le indicazioni vanno personalizzate per il soggetto in età evolutiva o per il soggetto in condizioni patologiche o che svolga diversi livelli di attività fisica, rivolgendosi allo specialista del campo nutrizionale.

1 porzione di legumi almeno 2 volte alla settimana.

I legumi come fagioli, ceci, lenticchie, cicerchie, soia, piselli e fave. Costituiscono una buona fonte di proteine, oltre ad essere ricchi di micronutrienti, in particolare ferro, zinco e vitamine del gruppo B e fibra. A fronte di un elevato profilo nutrizionale hanno un basso costo e possono essere utilizzati come componente di piatti unici tradizionali che coniugano legumi e cereali, aumentandone il valore nutrizionale. Possono essere acquistati secchi, surgelati, freschi o in scatola. Generalmente quelli secchi necessitano di tempi lunghi di ammollo in acqua, quindi bisogna programmare di consumarli con un po' di anticipo.



1 porzione di...	equivale a...
Legumi freschi o in scatola sgocciolati	mezzo piatto, una scatola piccola
Legumi secchi	3-4 cucchiaini da cucina

- ✓ 2-3 vasetti di legumi secondo preferenza oppure 1 pacchetto di legumi secchi

1 porzione di pesce almeno 2 volte alla settimana e di carne circa 2 volte a settimana. Limitare il consumo di carne conservata.

Sono fonti proteiche fondamentali, si consiglia di preferire le carni bianche ed alternare tra pesce bianco e azzurro. Se acquistati freschi tali prodotti possono essere conservati in freezer per allungarne i tempi di consumo.



1-2 porzioni al giorno tra latte e yogurt e circa 2-4 porzioni alla settimana di formaggi.

Sono tutti un'ottima fonte di proteine e calcio, possono essere utilizzati a colazione, merenda e per arricchire i pasti. I formaggi freschi hanno una densità energetica minore di quelli stagionati (più concentrati). I formaggi stagionati possono essere utilizzati in piccole quantità per arricchire alcune preparazioni, come ad esempio primi piatti, sfornati, mescolati alle verdure cotte o alle insalate.



1 porzione di...	equivale a...
Pesce, molluschi e crostacei, freschi o scongelati	1 piccolo pesce, 1 filetto medio, 3 gamberoni, circa 20 gamberetti, circa 25 cozze
Pesce e molluschi conservati	1 scatoletta piccola di tonno sott'olio o in salamoia, 4-5 fette sottili di salmone affumicato, ½ filetto di baccalà
Carne fresca o scongelata bianca: pollo, tacchino, altri volatili, coniglio	1 fetta di petto di pollo o tacchino, 1 piccola coscia di pollo
Carne fresca o scongelata rossa: bovina, suina, ovina equina	1 fettina, 1 svizzera (hamburger), 4-5 pezzi di spezzatino, una salsiccia media
Carni conservate: salumi	3-4-fette medie di prosciutto cotto o crudo,

- ✓ 1 pesce azzurro tipo sgombro fresco o surgelato
- ✓ 1 confezione di merluzzo fresco o surgelato
- ✓ 1 hamburger di carne
- ✓ 1 monoporzione di stracchino
- ✓ 1 monoporzione di caprino
- ✓ 1 litro di latte fresco
- ✓ 1 confezione di yogurt (8 vasetti)
- ✓ 1 scatola di uova fresche



2-4 uova alla settimana. Rappresentano un'ottima fonte di proteine animali ad alto valore biologico, vale a dire che sono ricche di aminoacidi essenziali, inoltre apportano anche diversi minerali come calcio, magnesio, potassio, fosforo, ferro e vitamine, in particolare la A e alcune vitamine del gruppo B, oltre che grassi, tra cui il colesterolo. Possono inoltre essere utilizzate per preparazioni casalinghe di ciambelle o biscotti da utilizzare a merenda e colazione oppure per tortini e sformati, magari a base di verdure, come pietanza da alternare a carne, pesce, formaggi e legumi.

insaccati e non insaccati	5-6 fette di salame o bresaola, 2 fette medie di mortadella
Yogurt	1 vasetto
Latte	1 bicchiere piccolo o 1/2 tazza media
Formaggi freschi come crescenza, mozzarella, ecc.	circa 100 g
Formaggi stagionati	circa 50 g
Uova	1 uovo



3-4 porzioni giornaliere di olio extravergine di oliva. Utilizzare come condimento preferenziale per pranzo e cena.

Spezie, erbe aromatiche ed ortaggi da bulbo come aglio, cipolla, cipollotto, scalogno, porro ed erba cipollina. Possono essere utilizzati per conferire sapore alle preparazioni senza apportare calorie e permettendo di moderare l'utilizzo del sale da cucina.

Olive, pomodori secchi, semi oleosi, frutta secca oleosa ed essiccata. Cibi ricchi di micronutrienti, se aggiunti in piccole quantità permettono di conferire sapore ai piatti senza arricchirli eccessivamente a livello energetico.

1 porzione di...	equivale a...
Olio extravergine di oliva o di semi	1 cucchiaino o 2 cucchiaini

- ✓ 2-3 cipollotti
- ✓ 1 porro
- ✓ erbe aromatiche fresche a piacere
- ✓ 1 sacchetto di noci
- ✓ 1 vasetto di pomodorini secchi
- ✓ 1 vasetto di olive taggiasche

Fonti bibliografiche:

- CREA - LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (2018) <http://www.crea.gov.it>
- <http://ciiscam.org>
- <http://www.salute.gov.it>
- Rapporto ISS COVID-19 n. 17/2020 - Indicazioni ad interim sull'igiene degli alimenti durante l'epidemia da virus SARS-CoV-2. Versione del 19 aprile 2020
- SINU - SOCIETÀ ITALIANA DI NUTRIZIONE UMANA. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia per la Popolazione Italiana. IV Revisione. Milano: SICS, 2014. <http://www.iss.it>

Autori:

^a Livia Pozzi, Dietista

^a Donatella Ballardini, Medico Specialista in Scienze dell'Alimentazione e Pediatria, Direttore Sanitario del Centro Gruber

^b Hellas Cena, Medico Specialista in Scienze dell'Alimentazione, Responsabile del Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica presso ICS Maugeri, Responsabile del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica del Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense e Prorettore alla Terza Missione - Università di Pavia