



No deixar ningú enrere: Millor producció, millor nutrició, millor medi ambient i una vida millor

Avui 16 d'octubre és el #DiaMundialAlimentació i enguany el lema és «No deixar ningú enrere: Millor producció, millor nutrició, millor medi ambient i una vida millor», una acció col·lectiva impulsada per l'organització de les Nacions Unides de l'Alimentació i l'Agricultura (FAO).

L'Alex Vera, nutricionista del centre, ens remarca que la nostra alimentació comença quan anem a comprar i ens deixa aquests consells per fer una llista de la compra saludable, econòmica i sostenible:

1. Revisar:

Abans de fer la llista de la compra assegura't de revisar que tens al rebost, congelador i nevera per saber que et fa falta. Tenir controlat el que tenim ens permet comprar només el necessari, evitar tirar menjar i estalviar a l'hora de fer la compra.

2. Planificar un menú setmanal:

Una planificació setmanal amb les recomanacions de consum dels aliments base com verdures i fruites, hidrats de carboni i proteïnes, ajuda a mantenir

una dieta variada, equilibrada i saludable. D'aquesta manera estàs assegurant els nutrients essencials. Veure [aliments essencials](#)

3. Bosses reutilitzables:

Porta bosses reutilitzables o de tela, ja que contribueix a mantenir un medi ambient lliure de residus i a més t'estalvies uns cèntims per les bosses de plàstic.

4. Distribució al súper:

La distribució dels productes al súper està estudiada. Mira sempre els productes de les baldes inferiors i superiors, perquè els productes col·locats en les baldes que estan a l'altura dels ulls o lamà, solen ser més cars o interessa que tinguin sortida.

5. Ordre de compra:

Comença pels productes de neteja o higiene, després els aliments que no necessiten fred (conserves, pasta, arròs, oli, llet, aigua, ous...). En tercer lloc, agafa els aliments peribles: fruites, verdures i hortalisses. A continuació, els que necessiten fred com carns, peix o iogurts i per últim els congelats.

D'aquesta manera no s'espantaran els aliments i t'ajuda a anar per un objectiu concret per estalviar i no desviar-te de les necessitats reals.

6. Aliments de temporada i proximitat:

Aquests, es troben en el seu millor moment, conserven i mantenen les propietats nutricionals i tenen més sabor. Contribueix a un consum local i redueix costos de transport i producció. Veure [verdures de temporada](#) i [fruites de temporada](#)