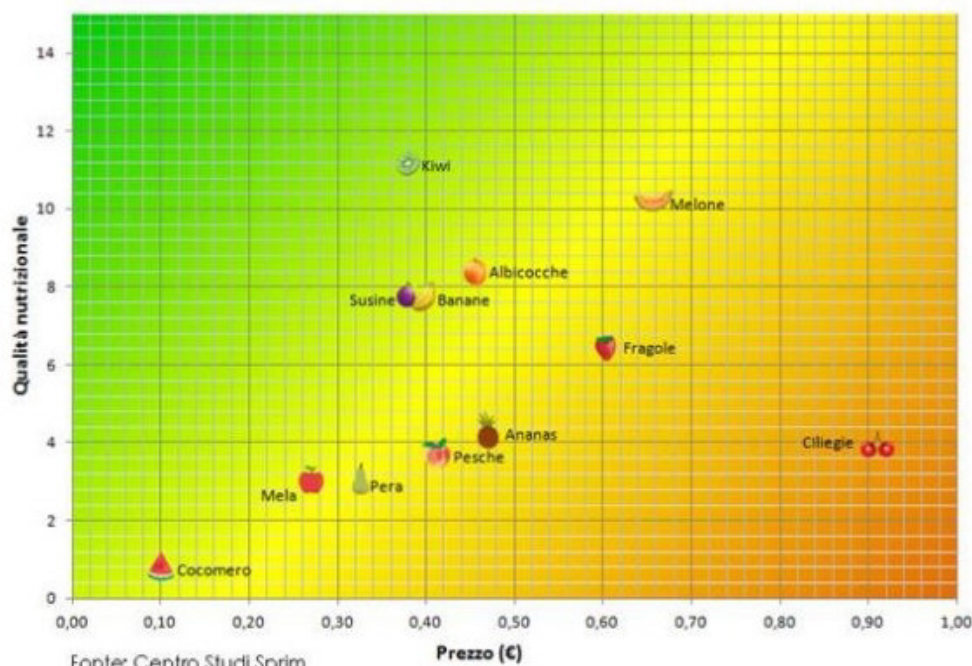


## DIETA: UN OCCHIO ALLA LINEA E UNO AL PORTAFOGLIO

Food | Luoghi del bere | News

redazione@saporinews.com



La recessione rende tutto più difficile, anche mangiare in maniera equilibrata; infatti bisogna anche far quadrare i conti della spesa. Il **Centro Studi Sprim** è da tempo al lavoro per fornire uno strumento che permetta di misurare gli acquisti attraverso l'analisi di due variabili: il prezzo e la qualità dei nutrienti apportati. Nasce così il **Barometro Nutrieconomico**, presentato in anteprima alla comunità scientifica in occasione della VII edizione di NutriMI, Forum Internazionale di Nutrizione Pratica.

Con l'estate alle porte, i ricercatori si sono concentrati nelle ultime settimane sull'analisi nutrieconomica della **frutta e della verdura più consumate della stagione**. Si è così visto che, nel rapporto qualità/prezzo, kiwi, albicocche, melone, banane e susine 'battono' fragole, ananas, pesche e ciliegie. **'Stroncata' l'anguria, sono i kiwi le vere star della stagione, grazie in particolare al loro apporto di vitamine C, B6, E, fosforo, potassio e folati.**

Quanto alle verdure, **peperoni (fonte di vitamina A, B6, C e folati), spinaci, fagiolini, carote e bieta** rappresentano le scelte migliori per preservare benessere e portafoglio. Deludono, invece, i grandi classici: insalate e pomodori.

L'indagine comprende molti altri alimenti, tra cui le carni fresche: quelle bianche, private della pelle, possono tranquillamente sostituire alcuni tagli di vitellone, con un notevole ritorno anche per il portafoglio. Nel comparto dei prodotti ittici, invece, sono il pesce azzurro e la trota a presentare la qualità nutrizionale maggiore al prezzo inferiore.

*«I dati dimostrano che il **Barometro Nutrieconomico** può aiutare i consumatori a risparmiare fino al 30% sulla spesa alimentare, compiendo allo stesso tempo scelte alimentari più consapevoli. - spiega Laura Primavesi, ricercatrice del Centro Studi Sprim. - La comunità scientifica ha apprezzato molto questa nostra iniziativa. Noi non vediamo l'ora di diffonderlo e metterlo a disposizione il prima possibile del grande pubblico».*

Cerca nel sito



### ARTICOLI SUGGERITI



Latterie Vicentine presenterà a settembre la forma gigante del Formaggio della Transumanza

08/2014



Al Vidiciatico Street Food tanti sapori da gustare

08/2014



Frutta & Verdura, il gusto delle stagioni

07/2014



Cammino culinario di San Giacomo: passeggiate e alta cucina nei rifugi del Tirolo austriaco

07/2014



Trapani...sole, mare, vento... ma poi tutti alla Cantina siciliana!

07/2014

### POPOLARI



Premio Italia a Tavola e restyling del mensile

11/2013



Il Peperoncino più piccante del mondo

07/2011



The International six-day Gelato event

07/2011