

BENESSERE NUTRIZIONALE · CORSO PRATICO PER IMPARARE A LEGGERE LE ETICHETTE NUTRIZIONALI

Le Card da supermercato

Stampa queste card, ritagliale lungo le linee tratteggiate e portale con te (in tasca o nella borsa della spesa): le regole essenziali del modulo, sempre a portata di mano. Regola d'oro: a parità di prodotto, scegli meno zuccheri, meno sale, meno grassi saturi e più fibre.

CARD 1

I 5 controlli rapidi

Sempre per 100 g di prodotto

- «Di cui zuccheri»: meno ce ne sono, meglio è
- Grassi saturi: pochi
- Sale: sotto 1 g per 100 g
- Fibre: più ce ne sono, meglio è
- Lista ingredienti corta e riconoscibile

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 2

Zuccheri

La voce «di cui zuccheri»

- 1 bustina di zucchero da bar = 5 g
- Nomi nascosti: sciroppo di glucosio-fruttosio, destrosio, maltosio, succo di frutta concentrato
- Inattesi in pane confezionato, sughi pronti e snack salati: controlla

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 3

Sale

Massimo 5 g al giorno (un cucchiaino)

- Oltre 1 g per 100 g = prodotto già salato
- Patatine ~1,5 g · pane confezionato fino a 1,2 g
- Scegli prodotti sotto 1 g per 100 g

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 4

Grassi

Non tutti sono uguali

- Buoni: olio extravergine, frutta secca, semi
- Da limitare: saturi e trans
- In lista: «grassi vegetali idrogenati» e «olio di palma» → valuta bene

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 5

Lista degli ingredienti

In ordine decrescente di peso

- Il primo ingrediente è quello più presente
- Corta e riconoscibile = buon segno
- Sembra una formula chimica? Meglio un'alternativa
- Crema alle nocciole: il 1° ingrediente dev'essere «nocciole»

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 6

I claim del marketing

Non rendono sano un prodotto

- «Light» = solo meno calorie della versione standard
- «Senza zuccheri aggiunti» ≠ senza zuccheri
- «Senza grassi»: controlla gli zuccheri
- «Integrale»: la farina integrale dev'essere il 1° ingrediente
- «Biologico» non significa più sano

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 7

Confronta due prodotti

Sempre a parità di 100 g

- Meno zuccheri
- Meno sale
- Meno grassi saturi
- Più fibre

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

CARD 8

Porzioni realistiche

Occhio alla porzione indicata

- A volte è più piccola di quella reale
- Confronta con quanto ne mangi davvero
- Nessuna ansia: solo consapevolezza

Benessere Nutrizionale · Dr. Luca Borro — lucaborro.it

Ritaglia lungo le linee tratteggiate · Formato tascabile, da portafoglio o borsa della spesa

Avvertenze importanti

I contenuti di questo percorso sono educazione alimentare generale a scopo divulgativo. Non costituiscono una consulenza nutrizionale personalizzata, una dieta o un parere medico, e non instaurano alcun rapporto professionale.

Qualsiasi decisione o modifica della tua alimentazione, del tuo stile di vita, degli integratori o della tua terapia va valutata e decisa esclusivamente con il tuo medico o con il tuo biologo nutrizionista, che conoscono la tua storia clinica. Non modificare o sospendere mai autonomamente una terapia in corso.

Le idee di menù sono esempi didattici, privi di grammature e non personalizzati: mostrano un criterio di composizione del pasto, non un piano alimentare. Trasformarle in un piano con quantità definite spetta unicamente al tuo professionista sanitario.

In caso di sintomi acuti o urgenza, contatta subito il tuo medico o i servizi di emergenza.

Proseguendo dichiari di aver letto e accettato queste avvertenze.



benesserenutrizionale.lucaborro.it

© Dr. Luca Borro — Percorsi di educazione alimentare. Tutti i diritti riservati.