

Sono un ingegnere in tecnologia alimentare e biotecnologia, specializzata nella qualità farmaceutica. Per ragioni di salute e sotto controllo medico, sto seguendo una dieta pescevegana (*seagan* in inglese).

Hai mai dovuto adattare la tua dieta? Io sì... e ho risolto questa nuova necessità, informandomi sulla nutrizione e cercando le raccomandazioni ufficiali e attuali che condivido qui con voi.

Questa dieta, prescritta e seguita da medici, mi ha permesso di guarire e di sperimentare enormi benefici in generale, come ad esempio una migliore energia complessiva del corpo e della mente, una migliore salute e una maggiore soddisfazione durante i pasti.

L'ostacolo principale da superare era dimenticare le vecchie abitudini alimentari, non più sane e non più attuali. Come? Mantenendomi sempre aggiornata sulla nutrizione, perché la scienza sta facendo passi da gigante.

Una dieta sana e quotidiana è composta da 2 porzioni di frutta e 3 porzioni di verdura, è povera di grassi e ricca di fibre. Trovate un esempio di piatto ideale cliccando qui.

L'industria alimentare, medica e farmaceutica deve rendere i prodotti più sani, ma soprattutto ha l'obbligo di informare correttamente il consumatore. Diamo quindi una migliore informazione possibile al consumatore che potrà poi scegliere più facilmente... Il consumatore è però tenuto a leggere attentamente l'etichetta degli alimenti per sapere quello che sta mangiando.

Dobbiamo allora:

- combattere ed eliminare questa disinformazione sull'alimentazione;
- ridurre così i costi sanitari.

Personalmente, contribuisco con la pubblicazione delle raccomandazioni ufficiali, gratuitamente qui su [nutrient.ch](http://nutrient.ch).

Lucia Käufeler