

## ELS INGREDIENTS I L'ETIQUETATGE NUTRICIONAL



El nostre cos necessita una diversitat de nutrients per a funcionar correctament, i cada un en una proporció determinada.

La Piràmide d'Alimentació Saludable ordena els aliments tenint en compte:

- Els nutrients que aporten i
- Quantes vegades es recomana prendre'n, també anomenat freqüència de consum.

En la cúspide de la Piràmide se situen els aliments que tenen una freqüència recomanada de consum ocasional, ja que ens aporten quantitats importants de nutrients que el nostre cos necessita en poques o molt poques proporcions, principalment sucre, greixos saturats i sal.

**Saber triar bé els aliments que prenem és fonamental per a créixer amb salut.**

Si sabem quin lloc ocupa cada tipus d'aliment en l'alimentació saludable, podrem aportar els nutrients que el nostre cos necessita en la proporció adequada.

Per sort, tenim ferramentes que ens ajuden a situar els aliments en la Piràmide d'Alimentació Saludable. I d'esta manera saber si un aliment és adequat per a prendre'l cada dia, diverses vegades a la setmana o deixar-lo per a ocasions especials. Estes ferramentes són la informació sobre els ingredients i els valors nutricionals, que ens aporta l'etiqueta dels aliments.



©Consum 2016. Tots els drets reservats

teamconsum.es

## Comencem pels ingredients.

És una informació sobre l'aliment que ha d'estar obligatòriament en l'etiqueta. Els ingredients hi han d'estar ordenats pel pes, de major a menor.

Per exemple, en una etiqueta de iogurt natural en la llista d'ingredients del qual s'indica:

“Llet fresca pasteuritzada, llet desnatada en pols i ferments làctics”.

Per com estan ordenats, sabrem que conté més quantitat de llet que de ferments làctics.

## Seguim per l'etiquetatge nutricional.

Ens aporta informació per cada 100 grams de producte, o per cada porció o unitat de consum, i també ha d'estar obligatòriament en l'etiqueta.

Entre altres dades, l'etiquetatge nutricional ens permet conèixer la quantitat de sal, el tipus de greixos i d'hidrats de carboni que conté, al costat de la seua quantitat. I ens interessa saber-ho, perquè el nostre organisme necessita una proporció determinada de cada un per a estar sa.

Imaginem que, un dia especial, ens ve de gust picar alguna cosa, com unes galetes, i tenim tres productes molt semblants per a triar: **Producte A**, **Producte B** i **Producte C**. Com ho fem per decidir-nos?

Producte A		Producte B		Producte C	
Valor energètic	423 Kcal	Valor energètic	520 Kcal	Valor energètic	387 Kcal
Greixos	10 g	Greixos	28 g	Greixos	22 g
dels quals, saturats	1 g	dels quals, saturats	16 g	dels quals, saturats	3 g
Hidrats de carboni	74 g	Hidrats de carboni	61 g	Hidrats de carboni	47 g
dels quals, sucres	17 g	dels quals, sucres	55 g	dels quals, sucres	2 g
Fibra alimentària	5 g	Fibra alimentària	1 g	Fibra alimentària	4 g
Proteïnes	7 g	Proteïnes	6 g	Proteïnes	6 g
Sal	1 g				

**Primer.** Ens assegurem que els ingredients que conté no ens aniran malament i que la seua data de caducitat i estat és correcte.

**Segon.** Analitzarem l'etiquetatge nutricional, fixant-nos en la quantitat de greixos saturats, sucres i sal que contenen aquests aliments:

- Observem que el **contingut més alt en greixos saturats i en sucre** és el del **Producte B**; per tant, no seria la millor opció de les tres per a triar. Si expressem els seus valors de major a menor, queden ordenats de la manera següent.

<u>Greixos saturats per cada 100 g de producte</u>			<u>Sucres per cada 100 g de producte</u>			
PRODUCTE B	PRODUCTE C	PRODUCTE A	PRODUCTE B	PRODUCTE A	PRODUCTE C	
16 g	>	3 g	>	17 g	>	2 g

- Llavors, descartat el B, per quin ens decidírem? Pel producte A o pel C?

Esta anàlisi és una mica més complexa, ja que mentre que el producte A té un contingut més alt en hidrats de carboni per cada 100 g de producte (74 g), el producte C té un contingut més alt en greixos per cada 100 g de producte (22 g)

Per a saber quin dels dos ens convé més, hauríem de posar en la balança els aliments que hem pres durant el dia. Perquè una alimentació siga saludable ha de ser equilibrada, perquè al final del dia li aportem la quantitat i proporció de nutrients que l'organisme necessita.

En qualsevol cas, si aprenem a interpretar la informació que ens dona l'etiqueta i l'etiquetatge nutricional dels aliments, tindrem més capacitat per a comparar i decidir si un aliment és adequat per a prendre'l habitualment o deixar-lo per a una ocasió especial, i fins i tot quin convé triar en dies especials. L'objectiu: Créixer amb salut!