

# ALIMENTS ENVASATS I EL SEU ETIQUETATGE


Un aliment envasat és qualsevol unitat de venda destinada a ser presentada sense ulterior transformació al consumidor final i a les col·lectivitats, **constituïda per un aliment i l'envàs** en el qual hagi estat condicionat abans de ser posat a la venda, tant si l'envàs recobreix l'aliment completament com si el cobreix només parcialment, però de manera que no pugui modificar-se el contingut sense obrir o modificar aquest envàs.

## El més important de l'ETIQUETATGE són els INGREDIENTS

A l'apartat d'ingredients de l'etiquetatge dels productes, s'hi inclouen els ingredients de l'aliment en ordre decreixent de pes. L'ideal és que estigui compost per **5 o menys ingredients en total**.



## En què ens hem de fixar segons el tipus d'aliment?



### Cereals, galetes i brioixeria

- Tipus de farina:** millor 100 % integral o > 70 % integral.
- Sucres:** com menys en tingui, millor, i revisa si n'hi ha cap de camuflat (xarop, fructosa, dextrosa).
- Greixos:** cal evitar que tingui oli de palma o greixos hidrogenats.

# ALIMENTS ENVASATS I EL SEU ETIQUETATGE



## logurts i postres làctiques



### Naturals:

l'opció més saludable.



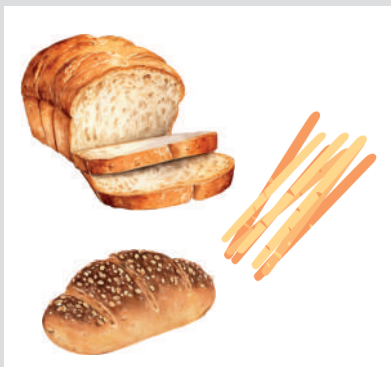
### Sucres:

com menys, millor, i revisa si n'hi ha cap de camuflat (xarop, fructosa, dextrosa).



### Greixos:

millor sencer que 0 %, ja que afavorirà la saciació.



## Pa, rosquilletes o palets de pa



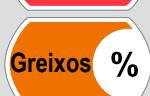
### Tipus de farina:

millor 100 % integral o > 70 % integral.



### Sucres:

si és envasat, que no en tingui o que sigui entre els últims ingredients.



### Greixos:

oli d'oliva o oli de gira-sol alt oleic.



## Xocolata



### Quantitat de cacau:

> 70-80 % cacau.



### Ingredients:

pasta de cacau, mantega de cacau, lecitina de soia i aroma de vainilla.



### Sucres:

entre els últims ingredients.

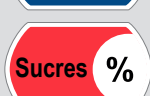


## Formatges



### Ingredients:

llet pasteuritzada de cabra, vaca, ovella, ferments làctics, quall i sal.



### Si està ratllat:

revisa que no tingui sucres afegits (midons, dextrosa).

# ALIMENTS ENVASATS I EL SEU ETIQUETATGE



## Fruita seca i xips



### Xips:

patata, oli d'oliva o gira-sol i sal.



### Fruita seca:

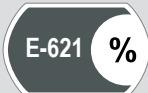
natural o torrada.



Sucres %

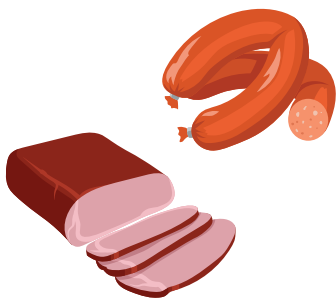
### Sucres:

cal revisar si en té cap de camuflat (dextrosa, midó).



E-621 %

Cal evitar el potenciador del sabor glutamat monosòdic (I-621).



## Companatges i carns processades



### Quantitat de carn:

> 85-90 % de pollastre, gall d'indi o porc.



### Cal evitar altres ingredients afegits:

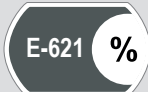
com sucres (midó, xarops, dextrosa), greixos, aigua i proteïnes.



## Conserves, cremes i sopes envasades



Cal revisar-ne l'ingredient principal.



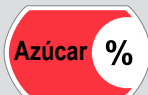
E-621 %

Cal evitar el potenciador del sabor glutamat monosòdic (I-621).



### Conserves:

aliment, aigua, antioxidant i sal.



Azúcar %

### Cremes i sopes:

evitar greix de porc i asucres afegits (midó, sucre, dextrosa).