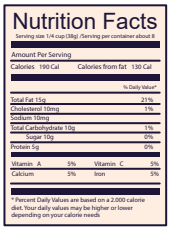
SI VULL COMPRAR BEGUDES, QUÈ MIRO EN L'ETIQUETATGE NUTRICIONAL?



Actualment al mercat hi ha diferents begudes amb distints ingredients i composició nutricional. La majoria d'aquestes presenten **sucres o edulcorants afegits** i, tenint en compte el context i les nostres preferències, hi ha begudes que es consumeixen de manera habitual en el dia a dia, i d'altres, en moments especials.

Quins aspectes hem de tenir en compte per identificar begudes saludables?

LLET DE VACA

Hi ha tres tipus de llet, segons el contingut en greixos:

- **Llet sencera:** la que més greix saciant té i, per tant, poder saciant.
- **Llet semidesnatada:** presenta 1,6 g greixos/100 ml i és la més idònia per la quantitat de greix.
- **Llet descremada:** n'han eliminat el greix i l'han enriquida en vitamina D.

En el cas que tinguis **intolerància a la lactosa o no se t'assenti bé la llet de vaca**, pots optar per:

- **Llet sense lactosa:** hi han afegit lactasa per digerir-la millor.

BEGUDES VEGETALS

N'hi ha de diferents tipus:

- **Soia, ametlla, coco, arròs, civada,** etc.

En què ens **hem de fixar en els ingredients?**

1. Que porti només aigua + cereal o soia (≥ 14 %).
2. Que no porti **sucres ni edulcorants afegits**.

Aquestes begudes són d'**origen vegetal**.

La més semblant a la llet de vaca és la **beguda de soia**, pel seu contingut en proteïnes.

umivale Activa | suma intermutual

Pla General d'Activitats Preventives 2024

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL

SI VULL COMPRAR BEGUDES, QUÈ MIRO EN L'ETIQUETATGE NUTRICIONAL?

SUCS DE FRUITES

- **Tenen gran quantitat de sucre** (> 15 g sucre/200 ml).

N'hi ha de diversos tipus:

- **Suc a base de concentrat** (s'hi afegeix aigua i polpa de fruita).
- **Nèctar de fruites** (suc concentrat, aigua i sucres).
- Si porta **declaració "0 % sucres afegits",** hi poden afegir edulcorants.

REFRESCOS

- **Tenen gran quantitat de sucre** (> 10 g sucre/100 ml).
- Si són **"zero sucres"** tenen edulcorants com ciclamat sòdic (I-952), acesulfam potàssic (I-950) i aspartam (I-951). És una opció si l'objectiu és reduir sucres afegits.

CERVESA

- **Cap quantitat d'alcohol és saludable.**
- **Cervesa "sense alcohol":** graduació alcohòlica <1º.
- **Cervesa "0 % alcohol":** no té gens d'alcohol.

KOMBUCHA

- **És una beguda fermentada i probiòtica.**
- **És una varietat de te negre i verd fermentat** (perquè fermenti s'hi afegeix SCOBY, un cultiu de bacteris i llevats).
- Ha de tenir com a **màxim 3,5 g sucre/100 ml.**
- **Té baixa graduació alcohòlica (0,5 %).**

umivale Activa | suma internutual

Pla General d'Activitats Preventives 2024

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES · SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL · DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL