

SAPS COM GESTIONAR I REALITZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

DURANT LA COMPRA: ETIQUETATGE I CONSELLS

ETIQUETATGE

En què m'he de fixar?

Els ingredients
van en ordre
decreixent



S'hi inclouran tots els ingredients de l'aliment en ordre decreixent de pes. Ideal 5 o menys ingredients en total.

Que no tingui cap
sucre afegit



Sucre
Dextrosa
Dextrina
Fructosa

Qualsevol
sucre acabat
en -OSA

Midó modificat
de blat de
moro

o edulcorants



Mel
Almívar

Xarop de...
Suc de...

Nèctar de...

Acesulfam K
Sacarina
Aspartam
Ciclamato sòdic

Glucòsid
d'estiviol
Sucralosa

Xilitol
Sorbitol
Manitol
Eritritol

Que no tinguin greixos
de palma, hidrogenats o
refinats

Que estigui elaborat
amb farina 100%
integral

Que no emmascari la sal
amb potenciador de
sabor: glutamat
monosòdic (E-621)

SAPS COM GESTIONAR I REALITZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

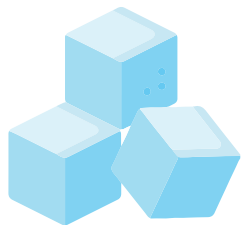
DURANT LA COMPRA: ETIQUETATGE I CONSELLS

INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Què és?

La informació nutricional d'un aliment es refereix al seu valor energètic (valor calòric) i el contingut de nutrients com greixos, greixos saturats, hidrats de carboni, sucres, proteïnes i sal que apareix a les etiquetes dels aliments.

En què m'he de fixar?



Quan llegim a la informació nutricional:

- “dels quals sucres”, s'hi inclouen tant els propis de l'aliment com els afegits.
- Si “dels quals sucres” és més de 20 g/100 g del producte, és aconsellable reduir-ne el consum.



Pel que fa a la sal:

- Molta sal: 1.25 g/100 g de producte.
- Poca sal: 0.25 g/100 g de producte.

SAPS COM GESTIONAR I REALITZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

DURANT LA COMPRA: ETIQUETATGE I CONSELLS

És millor si compro aliments amb declaracions nutricionals?

Una declaració nutricional és qualsevol declaració que afirmi, suggereixi o doni a entendre que un aliment té propietats nutricionals benèfiques específiques amb motiu de l'aportació energètica, nutrients o altres substàncies (que conté o que no, o que conté en proporcions reduïdes o incrementades).

Entre las declaracions nutricionals ens podem trobar:



Light o lleuger

Redueixen mínim 30% de calories, greixos o sucres.

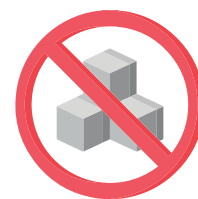
Revisar que no afegeixin ingredients insans.



0% matèria grassa

Greixos < 0.5 g/100 g

Revisar que no afegeixin als ingredients sucres o edulcorants.



“Sense sucres” “Sense sucres afegits”

“Sense sucres”:
dels quals sucres <05 g/100 g

“Sense sucres afegits”: Sense addició de monosacàrids, disacàrids ni cap aliment utilitzat per les seves propietats edulcorants. **Conté sucres naturalment presents.

Revisau ingredients ja que solen afegir edulcorants, sucres i greixos no saludables.

SAPS COM GESTIONAR I REALITZAR UNA COMPRA SALUDABLE?

DURANT LA COMPRA: ETIQUETATGE I CONSELLS

Consells:



Evitar arribar amb gana a l'hora de fer la compra.



Anar amb temps a fer la compra.



Comprar aliments frescos, de temporada i de proximitat.



Reduir els envasos de plàstic i fer servir bosses reutilitzables.



Ordre de compra:
1r aliments no peribles
2n productes frescos
3r productes congelats



Potenciar el consum d'aliments d'origen vegetal.



Si compres aliments envasats: com menys ingredients tinguin millor.