

Consells | Marta Jorge | Actualitzat el 19/04/2022 a les 10:00

Saps què menges? (Abril 2022)

Un cop més, en aquesta secció volem fomentar hàbits saludables quan es tracta de menjar. Comprar amb seny i cuidar el nostre cos evitant que ningú ens enganyi. Avui presentem l'etiqueta del producte misteriós que analitzarem conjuntament amb la informació nutricional:



INGREDIENTS:

- sucre
- llet desnatada en pols (22%)
- xarop de glucosa
- cafè soluble (13%)
- oli de coco
- lactosa
- cafè molt de torrat natural (1%)
- correctors d'acidesa (carbonats de sodi, àcid cítric)

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

| | |
|-------------------------|----------------------------------|
| Valor energètic: | 1.599 KJ (379 kcal) |
| Greixos _____ | 8,5g (dels quals saturats 7,2 g) |
| Carbohidrats _____ | 63g (dels quals sucres 47,2 g) |
| Fibra alimentària _____ | 5,1g |
| Proteïnes _____ | 9,5 g |
| Sal _____ | 1,1g |

No comencem gaire bé amb aquest producte quan el primer ingredient del llistat és el sucre. Recordem que, si és el primer ingredient, és perquè és el més abundant. El tercer ingredient no deixa de ser un altre tipus d'endolcidor: xarop de glucosa. A banda de lactosa i oli de coco, sembla que el producte d'avui té alguna cosa a veure amb el cafè, tot i que no gaire perquè l'etiqueta parla d'un 13% de cafè soluble (no s'especifica el tipus) i un 1% de cafè molt. Un altre ingredient ben curiós és la sal, quan hem dit al principi que l'ingredient principal d'aquest producte és el sucre.

Desvelem la incògnita d'avui:

[despiece]L'etiqueta d'avui correspon a la d'un **preparat alimentari en pols per a beguda de cafè soluble i llet desnatada**. Diferents marques comercialitzen als supermercats preparats de cafè soluble com aquest per preparar el que ens venen com un caputxino ben cremós. El sentit comú fa pensar, sobretot quan veiem atractius envasos amb la imatge d'un cafè escumós, que l'ingredient principal del producte és cafè amb escuma de llet. En realitat, però, estem davant d'una barreja de sucre amb una mica de cafè i alguns greixos. No ens enganyem: el caputxino de veritat és una barreja de cafè molt concentrat i llet amb escuma. En el cas del producte analitzat, recomanen preparar per una tassa de caputxino 14 g del preparat amb 150 ml d'aigua, amb 6,6 g de sucre per tassa. Potser no sembla massa, però déu-n'hi-do si tenim en compte que els sucres afegits formen diàriament part de la rutina alimentària de moltes persones. A banda de diabetis, el consum de sucres en dosis elevades s'associa, entre d'altres, a obesitat, síndrome metabòlica o

resistència a la insulina. I cap de les associacions és una condició ideal pel nostre cos. Quant a la sal, molts cops s'afegeix per donar més palatabilitat als productes; és a dir, fa que els productes siguin més agradables per al nostre paladar. En d'altres casos, és simplement una estratègia que pretén compensar l'excés de dolçor del producte.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** Els preparats de cafè soluble amb llet no són una bona opció per a un consum habitual. Els beneficis del cafè són cada vegada més coneguts i, tot i que les persones hipertenses han d'anar amb compte, cada cop hi ha més estudis que en parlen bé fins i tot en la prevenció de malalties neurodegeneratives. Ara bé, els beneficis provenen del cafè, no de succedanis. Per tant, si et ve de gust un caputxino, fes-te'l tu mateix. És fàcil: primer prepara un cafè expresso ben carregat. Mentrestant, escalfa llet i amb un batedor remena fins a fer escuma. Afegeix-la a sobre del cafè i empolsina amb una mica de cacau sense sucre i canyella. Voilà! Ja tens un caputxino deliciós, però de debò.[/despiece]