

## No n'hi ha de saludables

*En la secció que pretén fomentar hàbits saludables a l'hora de menjar, avui portem l'etiqueta d'un producte molt habitual al rebost de la gran majoria de llars. L'etiqueta del producte misteriós i la seva informació nutricional són aquestes:*



**SAPS QUÈ MENGES?**  
**“No n’hi ha de saludables”**

**INGREDIENTS:**

- edulcorant: maltitol
- oli de gira-sol
- avellanes (10%)
- cacau desgreixat en pols (6,5%)
- sèrum de llet dolça en pols
- llet desnatada en pols
- mantega de cacau
- oli de coco
- emulgent: lecitines
- aroma natural de vainilla

## INGREDIENTS:

- farina integral de blat d'espelta i flocs sencers de blat d'espelta (gluten) (68%)
- edulcorant maltitol
- oli de gira-sol alt oleic (15%)
- fibra vegetal (xicolra-Inulina)
- llet desnatada en pols
- fibra vegetal (civada)
- sal
- gasificants (carbonats de sodi i amoni i difosfats)
- aromes
- emulgent (lectina de soja)

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	1.764 KJ (422 kcal)
Greixos _____	16 g (dels quals saturats 1,3; monoinsaturats 13 g; poliinsaturats 1,6 g)
Carbohidrats _____	64g (dels quals sucres 2 g)
Fibra alimentària _____	8g
Proteïnes _____	9 g
Sal _____	0,9g

Revisem els ingredients. D'entrada, la farina integral d'espelta és un ingredient correcte sempre que la persona que la consumeix no sigui celíaca. A hores d'ara, i després d'haver-ne revisats unes quantes etiquetes, en aquesta secció ja sabem que l'edulcorant maltitol és un polialcohol capaç de provocar gasos i molèsties abdominals, per tant, hi ha opcions d'edulcorants millors. Quant a l'oli de gira-sol, si és alt oleic vol dir que conté àcid oleic, que proporciona una estabilitat superior a l'hora de cuinar i per tant resisteix temperatures més elevades, un detall interessant i positiu quan es tracta de cuinar al foc per evitar que el producte perdi propietats. No obstant això, l'oli d'oliva és una opció preferible al de gira-sol perquè, entre d'altres raons, ja porta l'àcid oleic de sèrie.

Desvelem a què pot correspondre l'etiqueta misteriosa:

[despiece]L'etiqueta d'avui correspon a la **d'unas galetes integrals d'espelta sense sucre**. La majoria de galetes que trobem al supermercat contenen farines refinades, sucre i, tot sovint, oli de palma. Com que la indústria sap que cada vegada més consumidors disposen de més informació i són conscients que les galetes són poc o gens saludables, en aquest cas el fabricant ha optat per una farina integral, ha substituït el sucre per un edulcorant i, tot i que no hi ha afegit oli d'oliva, n'ha inclòs de gira-sol en la versió alt oleic.

En cas de consumir galetes processades, sempre és millor que la farina sigui integral i que no continguin sucres ni oli de palma. Ara bé, les galetes, com molts altres processats, són productes hiperpalatables, que vol dir que generen sensacions plaents que els fan en certa manera addictius. Per tant, no hem de caure en la trampa de pensar que pel fet de portar ingredients menys perjudicials, ja són saludables i podem menjar-ne sense limitacions.

Fins i tot les galetes sense sucre segueixen sent molt energètiques, poc nutritives i amb una mínima capacitat saciant. Això vol dir que és fàcil menjar-se'n un paquet en un tres i no res. La indústria alimentària insisteix a vendre galetes com si fossin saludables, fent servir com a l'embolcall en alguns casos reclams com «integral», «0%», «digestives»... Però són productes que no ens deixaran pas saciats i, al cap de poca estona, tindrem la necessitat de tornar a menjar tot i haver ingerit en forma de galetes bona part de l'energia necessària per a tota la jornada sense pràcticament cap nutrient interessant per al nostre cos.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** La galeta saludable encara no existeix, als supermercats. A banda de

moltes calories, aporten poc més que la satisfacció puntual d'una mossegada dolça. Si en tot cas apareix el capritx de menjar galetes, és més aconsellable preparar-ne de casolanes, perquè d'aquesta manera podrem incloure-hi fruites com el plàtan o l'oli d'oliva en lloc de sucres afegits o greixos insans. I, sens dubte, cal tenir present que una queixalada a una peça de fruita sempre és una millor opció que qualsevol galeta. En cas d'acabar comprant-ne al supermercat, és millor revisar l'etiqueta i triar galetes amb farina integral, olis de qualitat com el d'oliva i sense sucres afegits. Si contenen edulcorants, millor evitar els polialcohols per estalviar-nos els gasos i les molèsties abdominals corresponents. [/despiece]