

## Els percentatges importen

*Moltes persones es pregunten si menjar productes com el que avui recull l'etiqueta misteriosa són compatibles amb una dieta saludable. D'altres, en consumeixen directament sense contemplacions per la senzilla raó que ni es plantegen que potser no és un aliment per consumir de forma habitual. L'etiqueta del producte innominat d'avui i la seva informació nutricional són aquestes:*



**SAPS QUÈ MENGES?**  
**“Els percentatges importen”**

**INGREDIENTS:**

- pit de gall dindi (69%)
- aigua
- sal
- dextrosa
- sucre
- proteïna de soja
- estabilitzants (E-451, E-407)
- espècies
- aromes
- antioxidant (ascorbat sòdic)
- potenciador del sabor (E-621)
- conservador (nitrit sòdic)

## INGREDIENTS:

- pit de gall dindi (69%)
- aigua
- sal
- dextrosa
- sucre
- proteïna de soja
- estabilitzants (E-451, E-407)
- espècies
- aromes
- antioxidant (ascorbat sòdic)
- potenciador del sabor (E-621)
- conservador (nitrit sòdic)

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	231 KJ (78 kcal)
Greixos _____	0,5g (dels quals saturats 0,2 g)
Carbohidrats _____	0,6g (dels quals sucres 0,6 g)
Proteïnes _____	5,6 g
Sal _____	0,2g

Revisem els ingredients. El primer és pit de gall dindi, així que la incògnita comença a desvelar-se. Després de la sal apareix la paraula *dextrosa*, que és un tipus de sucre força present en aliments processats. A continuació, el producte identifica clarament que també porta sucre afegit. A banda

de les espècies i aromes, la resta són ingredients que pretenen potenciar sabors o conservar aliments. Els dos estabilitzants E-451 i E-407 corresponen a un regulador de l'acidesa i a un espessidor. L'ascorbat sòdic, també conegut com a E-301, és un antioxidant present en diversos aliments, considerat innocu. Quant a l'E-621, és el glutamat monosòdic, un potenciador del sabor amb no gaire bona fama. El nitrit sòdic s'acostuma a fer servir per evitar el creixement de certs microorganismes però no deixa de ser un altre producte químic.

Doncs bé, la identificació del producte d'avui és relativament fàcil:

[despiece]L'etiqueta correspon a la d'un paquet de pit de gall dindi envasat tallat a rodanxes primes. A l'hora de comprar embotit com el pit de gall dindi cal tenir en compte algunes qüestions importants, començant pel percentatge que conté de gall dindi. En aquest cas l'etiqueta indica un 69 %, que vol dir que el 31 % restant de producte serà alguna cosa diferent, fet que no és gaire interessant. Idealment, hauríem de triar els paquets amb un 80 % de gall dindi com a mínim, i si pot ser d'un 90 % o superior. Tanmateix, tot i ser un producte baix en greixos, en 100 grams de producte ingerim 2 grams de sal, cosa a tenir present en cas de patir d'hipertensió o tenir tendència a retenir líquids. Sens dubte, defugir d'aliments molt carregats d'antioxidants i conservants i substituir-los per aliments no processats o mínimament processats és una millor opció, com sempre diem al *Saps què menges?*. En tot cas, comparat amb d'altres embotits com la mortadella o el xoriço, el pit de pollastre amb un percentatge de més del 80 % de producte és una opció preferible. No obstant això, no deixa de ser un aliment processat que ens hauríem de permetre puntualment en cas que el nostre estil de vida habitual estigui basat en el moviment i en una dieta basada majoritàriament en menjar no processat.[despiece]



[despiece]**Recorda:** Els embotits, fins i tot el pit de gall dindi o de pollastre, no haurien de ser un aliment habitual en una dieta saludable. El pit de pollastre té un contingut baix en greixos, però

acostuma a contenir força sal per fer-lo més atractiu al paladar. Tot i ser ric en proteïnes, d'altres aliments no processats com l'ou, el peix o els llegums en són una font més adient en una dieta equilibrada. Per tant, com a aliment de consum puntual sí que és una opció millor que d'altres embotits més rics en greixos, però cal comprovar a l'etiqueta que el percentatge de producte sigui, com a mínim, superior al 80 % i vigilar amb el contingut en sal.[/despiece]