

## ?Un clàssic poc saludable

*Avui al "Saps què menges?" hem triat un producte clàssic del rebost de moltes llars. Un embotit que per a molts forma part dels berenars de la seva infantesa, mentre que per a d'altres continua sent un ingredient no negociable quan es tracta de preparar un guisat de llenties. Sigui com sigui, aquesta secció pretén informar i formar, raó per la qual hem de parlar d'un aliment tan conegut com estimat a causa del seu addictiu sabor. Revisem l'etiqueta:*



**SAPS QUÈ MENGES?**  
"Un clàssic poc saludable"

**INGREDIENTS:**

- carn i cansalda de porc 87%
- aigua
- pebre vermell
- espècies
- sal
- dextrosa
- fibra sense gluten
- proteïnes de porc
- emulsionants E-451, E-450
- antioxidant E-301
- conservador E-252
- colorant E-120
- extractes vegetals
- tripa natural

## INGREDIENTS:

- cam i cansalda de porc 87%
- aigua
- pebre vermell
- espècies
- sal
- dextrosa
- fibra sense gluten
- proteïnes de porc
- emulsionants E-451, E-450
- antioxidant E-301
- conservador E-252
- colorant E-120
- extractes vegetals
- tripa natural

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic:	1.513 KJ (366 kcal)
Greixos _____	34g (dels quals saturats 12 g)
Carbohidrats _____	0,8g (dels quals sucres 0,8 g)
Fibra alimentària _____	3,7g
Proteïnes _____	15 g
Sal _____	2,9g

L'ingredient majoritari d'aquest producte és el porc, a banda de pebre vermell i espècies. La presència de tripa és una pista definitiva per saber de quin embotit es tracta. El producte inclou dos emulsionants que regulen l'acidesa i àcid ascòrbic (vitamina C) com a antioxidant. També conté E-252 o nitrat de potassi, un conservant artificial que en dosis elevades pot ser perjudicial per a la salut. No sorprèn que com d'altres embotits contingui sal, però l'ingredient que apareix a la llista a continuació és la dextrosa, que no és altra cosa que sucre.

[despiece]L'etiqueta correspon a un xoriço a la venda en supermercats. El xoriço es pot preparar amb carns de diversos animals com gall dindi, cérvol o porc senglar, entre d'altres. Però el més típic acostuma a preparar-se amb carn de porc. A banda de la carn i cansalada de porc, la base dels ingredients del xoriço són el pebre vermell, que ajuda a obtenir el seu color característic, i l'all. En aquest cas, el xoriço analitzat no conté all i s'hi ha afegit un colorant, l'E-120 o àcid carmínic, per obtenir el color vermell desitjat. La informació nutricional indica que el nutrient principal del producte és fonamentalment greix (34 g per cada 100) amb gairebé 3 g de sal per cada 100 de producte. Es tracta, doncs d'un producte força calòric, fonamentalment ric en greixos i amb un contingut de sal a tenir en compte especialment en casos de persones que han de seguir una dieta hiposòdica. Malgrat el seu sabor addictiu, podem concloure que és un producte molt energètic i nutricionalment poc interessant.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** El xoriço és un producte amb una gran riquesa gastronòmica que es pot incloure en una gran varietat de plats, i que aporta un sabor intens i característic. Però cal tenir en compte que ens podem permetre incloure'l a la dieta només de manera ocasional perquè no en podem abusar. És preferible obtenir energia de menjar de veritat sense processar, ple de greixos saludables, presents en aliments com l'alvocat, l'oli d'oliva verge extra, els fruits secs i d'altres d'origen animal com el peix blau. Sigui com sigui, en un estil de vida saludable les lleties amb xoriço de la iaia hi tenen cabuda, sense oblidar que l'embotit és un producte de consum puntual

altament energètic, raó per la qual les porcions són especialment rellevants.[/despiece]