

## ?Evita els fruits secs fregits

*Ja hem comentat en alguna altra publicació anterior que els fruits secs són un aliment amb una aportació nutricional beneficiosa, però cal fer-hi alguns matisos. Avui revisarem l'etiqueta d'un "fals" fruit sec:*



## INGREDIENTS:

- cacauets pelats
- oli vegetal de gira-sol
- sal (2%)

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: \_\_\_\_\_ 2.513 KJ (607 kcal)

Greixos \_\_\_\_\_ 51 g

dels quals saturats \_\_\_\_\_ 5,8 g

Carbohidrats \_\_\_\_\_ 6,1 g

dels quals sucres \_\_\_\_\_ 5,1 g

Fibra alimentària \_\_\_\_\_ 10 g

Proteïnes \_\_\_\_\_ 26 g

Sal \_\_\_\_\_ 1,7 g

Fòsfor \_\_\_\_\_ 387 mg

Ferro \_\_\_\_\_ 2,5 mg

Magnesi \_\_\_\_\_ 180 mg

Llegint l'etiqueta ja sabem que estem davant d'un paquet de *cacauets*. També podem saber que es tracta d'un aliment escassament processat, ja que només inclou tres ingredients. No obstant això, hauria estat ideal que l'etiqueta d'aquest producte només indiqués «cacauets», bàsicament perquè ens hauríem estalviat el fregit i la sal afegida que fan que sigui un producte menys saludable. Els que presentem aquí són cacauets menys interessants nutricionalment perquè porten 1,7 g de sal per cada 100 g i, a més, han estat fregits amb oli de gira-sol, que com ja hem explicat en aquesta secció no és el més convenient. No menys important, el cacauet ja és un

producte prou energètic, amb un 51% de greix, perquè, a més, s'hi afegeixen olis. Els carbohidrats hi són naturalment presents i, per la resta, és un producte força ric en proteïnes, a banda de fòsfor, magnesi i ferro en menor quantitat.



Cal aclarir que el cacauet és un *fals* fruit sec perquè, en realitat, és un llegum. Però, per les seves característiques nutricionals s'agrupa amb els fruits secs i és amb ells on l'acostumem a trobar a botigues i supermercats. Es tracta d'un producte nutricionalment interessant, però amb una mala premsa no del tot encertada, que prové de Nord-amèrica. Arran de pel·lícules on els seus protagonistes mengen creps americanes plenes de mantega de cacauet i melmelada, la mantega de cacauet s'ha considerat popularment un producte no gaire saludable, però cal aclarir algun punt. Pot ser saludable sempre i quan l'etiqueta del producte indiqui que el cacauet és l'ingredient únic. Malauradament, al supermercat en podem trobar moltes marques que contenen sucres afegits i, fins i tot, oli de palma. Per tant, cal vigilar amb els ingredients i, donada la gran densitat calòrica del cacauet, no en podem abusar en cap dels seus formats, encara que el cacauet sigui l'únic component present.

[despiece]**RECORDA:**

El cacauet és un llegum considerat habitualment un fruit sec. És un aliment nutricionalment interessant pel seu contingut en proteïnes i altres micronutrients com el fòsfor. El seu veritable hàndicap, però, és l'elevat contingut en greixos, raó per la qual no en podem abusar. De totes les versions de cacauet per anar picant, la pitjor és la fregida, mentre que les millors són el natural o torrat. En alguns supermercats es poden trobar cacauets pelats sense fregir, cosa que els converteix en una gran opció o, millor encara, els cacauets que venen directament amb la closca. Si l'hem de trencar per menjar-ne acostumem a trigar més temps a consumir-los i, teòricament,

això ens hauria de fer més conscients i evitar-ne l'abús.[/despiece]