

## Escull millor les conserves

*Al "Saps què menges?" sempre insistim que és important consumir les versions no processades o mínimament processades dels aliments, per allò de nodrir el cos i no pas ingerir conservants, colorants i tot un conjunt d'ingredients que tenen poc de saludable.*



Avui parlem d'una conserva, l'etiqueta de la qual és ben senzilla:

## INGREDIENTS:

- tonyina clara
- aigua
- sal

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: \_\_\_\_\_ 424 KJ (100 kcal)

Greixos \_\_\_\_\_ 0,9 g

dels quals saturats \_\_\_ 0,3 g

Carbohidrats \_\_\_\_\_ 0 g

dels quals sucres \_\_\_\_\_ 0 g

Proteïnes \_\_\_\_\_ 23 g

Sal \_\_\_\_\_ 1,2 g

Els únics ingredients són tonyina clara, aigua i sal. De l'etiqueta destaca, sobretot, l'elevat contingut en proteïnes del producte, a banda dels 1,2 grams de sal per cada 100 de producte, que especialment els hipertensos han de tenir en compte per no passar-se amb el sodi.

L'etiqueta pertany a una llauna de tonyina al natural, una opció poc calòrica amb la qual podem acompanyar els nostres plats com a font de proteïna. Cal remarcar que és força més recomanable aquesta alternativa de tonyina que les opcions que inclouen olis afegits, els quals acostumen a ser de baixa qualitat o bé de gira-sol. En tot cas, cal tenir en compte la densitat calòrica de les conserves com la tonyina banyades en oli. Concretament, una llauna de tonyina al natural com la de l'etiqueta d'avui pot tenir unes 300 calories menys que la mateixa opció amb oli de gira-sol. Per tant, és preferible comprar la conserva al natural i, en tot cas, afegir oli amb moderació -preferiblement, d'oliva- un cop tinguem el producte al plat. Guanyarem en salut i podrem saber amb precisió quant oli i de quina qualitat afegim als nostres plats.



[despiece]**RECORDA:**

Tot i que en aquesta secció recomanem consumir aliments frescos, és cert que no sempre tindrem a casa peix fresc. Per a un consum ocasional, les conserves de peix poden ser profitoses per improvisar alguns plats. De tota manera, cal tenir en compte algunes consideracions importants. En primer lloc, val la pena que el producte sigui "al natural" i encarregar-nos nosaltres d'afegir-ne l'oli, idealment d'oliva. I a l'hora de triar la conserva és millor que l'envàs sigui de vidre, ja que les llaunes metàl·liques acostumen a tenir un recobriment intern que conté Bisfenol A (BPA), un producte que segons diversos estudis pot tenir un impacte negatiu en la salut de les persones. Com que està en contacte amb l'aliment de les llaunes, arriba a l'organisme i és millor evitar-lo. Com que el mercuri és un metall pesat que s'acumula als teixits de peixos com la tonyina, tampoc és recomanable menjar-ne amb freqüència, ni fresc ni en conserva. Per últim, val la pena revisar l'etiqueta i el contingut de sal de la conserva, tenint en compte la recomanació genèrica de l'Organització Mundial de la Salut (OMS) d'ingerir menys de 5 g de sal al dia.[despiece]