

## Fruites en almívar

*Menjar fruita aporta molts beneficis per a la salut, tal com hem comentat al "Saps què menges?" en diverses ocasions. Avui parlem de les opcions de fruita en conserva que es venen en almívar. Revisem els ingredients presents a l'etiqueta del producte en qüestió:*



## INGREDIENTS:

- pinya a rodanxes
- aigua
- sucre
- acidulant (àcid cítric)

## INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic: \_\_\_\_\_ 281 KJ (66 kcal)

Greixos \_\_\_\_\_ 0 g

Carbohidrats \_\_\_\_\_ 16 g

dels quals sucres \_\_\_\_\_ 14 g

Fibra alimentària \_\_\_\_\_ 0,7 g

Proteïnes \_\_\_\_\_ 0,3 g

Sal \_\_\_\_\_ 0 g

A banda de l'àcid cítric, que actua com a conservant per evitar el sobrecreixement de microorganismes, el producte conté, a part de la pinya, sucre i aigua que acostuma a formar part d'un xarop de cobertura que banya la fruita.

Tot i que és un producte poc calòric, és cert que de l'etiqueta destaquen els 14 grams de sucre que formen part de l'almívar de la conserva. El xarop present en aquest almívar augmenta el contingut de sucres lliures, que solen travessar el teixit de les fruites amb la qual cosa, tot i escórrer-ho, sempre quedarà algun residu de sucre que acabarem ingerint més enllà del que ja conté pròpiament la fruita. També cal dir que qualsevol fruita pelada que habitualment consumiríem amb pell té un contingut de fibra inferior a la fruita sencera. En aquest cas no importa, perquè la pinya, encara que sigui fresca, sempre la mengem pelada, però val la pena aclarir aquest detall perquè altres fruites com el préssec en almívar es venen pelades, raó per la qual ingerirem menys fibra en aquest format que si mengéssim el préssec o la fruita en qüestió amb la pell.

Als supermercats podem trobar opcions de fruita enllaunada sense almívar -generalment, força

insípides, tot i que, nutricionalment, també millors- i d'altres que es venen banyades en un caldo de conservació amb edulcorant que no dona lloc a aquest augment de sucre lliure com la fruita almivarada.

[despiece]**Recorda:**

Sempre que sigui possible, és millor prioritzar el consum de fruita fresca en comptes de recórrer a opcions en conserva, que contenen menys fibra, alguns conservants i no mantenen el gust natural de la peça de fruita. Ara bé, és pràctic disposar d'alguna conserva com a reserva en cas de no tenir a mà fruita fresca per a un consum puntual. En cas de comprar alguna de les opcions en conserva disponibles a la venda, és millor triar la fruita no almivarada per evitar ingerir sucres addicionals. Com a avantatge, tindrem fruita al rebost que trigarà molt a caducar. Com a principal inconvenient, haurem d'assumir que mai podrem comparar el seu gust amb el que queda després de fer una queixalada a qualsevol fruita fresca.[/despiece]