

Temptacions no saludables

Ja hem parlat al Saps què menges? en alguna ocasió que no hi ha galetes saludables. Com a excepció, potser podríem posar-n'hi alguna que haguem preparat a casa amb ingredients saludables i ben seleccionats. L'opció que analitzem avui és un exemple de com la indústria alimentària moltes vegades fa servir hams per fer creure que el producte que tenen a les seves mans és saludable. En aquest cas, el paquet de galetes ressalta a l'envàs que és un producte ric en fibra?



Vegem els ingredients:

INGREDIENTS:

Farina de blat

Sucre

Greixos vegetals (palma, coco)

Cacau en pols

Xarop de glucosa

Gasificants (carbonat d'amoni, carbonat de sodi)

Sal

Sèrum làctic en pols

Emulgent (lecitina de gira-sol)

Antioxidant (metabisulfit sòdic)

Aroma natural

Aromes

INFORMACIÓ NUTRICIONAL (PER 100g):

Valor energètic _____ 1.824 KJ (433 kcal)

Greixos _____ 11 g (dels quals, saturats 6,6)

Carbohidrats _____ 72 g (dels quals, sucres 21 g)

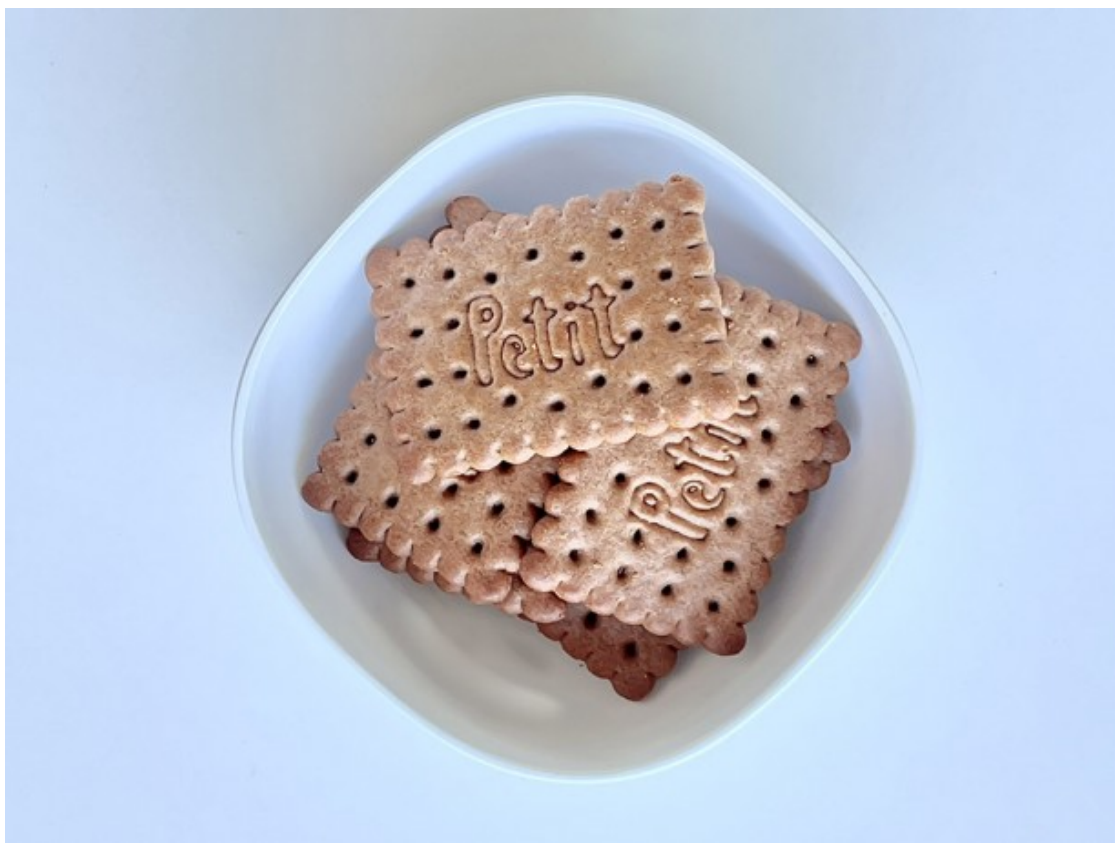
Fibra alimentària _____ 4,2 g

Proteïnes _____ 7,7 g

Sal _____ 0,84 g

L'etiqueta pertany a unes galetes de xocolata. Com podem comprovar, el segon ingredient principal és el sucre després de la farina de blat. Tot i tractar-se d'unes galetes de xocolata, el cacau en pols el trobem a continuació del sucre i el greix. També conté greixos vegetals, entre els quals el de palma, que no és una bona opció. Per si no hi havia prou sucre, sota el cacau torna a haver-hi més sucre en forma de xarop de glucosa. A banda de la sal i el sèrum làctic, la resta dels ingredients són diversos additius amb acció estabilitzant, antioxidant o per augmentar el volum de la massa del producte en el cas concret dels gasificants.

Ens trobem davant d'un producte calòric i amb força sucre. Curiosament, el fabricant intenta posar el focus en l'elevat contingut de fibra del producte. No obstant això, si les recomanacions actuals diàries de fibra estan al voltant d'uns 25-30 grams de sucre diaris, per obtenir la petita quantitat de fibra que conté hauríem d'ingerir sucres i greixos no saludables que no compensen la ingesta, motiu pel qual és preferible obtenir la fibra necessària de fruites o verdures, molt riques en minerals i vitamines.



[despiece] **RECORDA:**

Tot i que hi ha moltes galetes a la venda, és molt difícil trobar-ne de saludables. Malgrat els reclams de la indústria, la quantitat de sucres afegits i greixos no recomanables fan que siguin un aliment de consum molt puntual. Com a alternativa, sempre podem triar 3 o 4 ingredients saludables (per exemple, civada, plàtan i cacauet (sense torrar i sense sal)) per preparar unes galetes a casa, que permeten un caprici puntual amb ingredients de més qualitat, que contenen nutrients interessants per a l'organisme. [/despiece]