

## Fals cacau

*Avui són molts els que retornaran a la infantesa, ja que analitzem un producte clàssic i conegut, que ha format part de molts berenars i/o esmorzars dels més petits i no tan petits.*



Portem a la secció un dels preparats alimentaris al cacao més coneguts, no obstant, hi ha infinitat de marques blanques que sovint el que han fet és imitar el producte clàssic, sense oferir els consumidors versions nutricionalment més adequades. L'etiqueta del producte poc misteriós conté els següents ingredients:

## INGREDIENTS:

- Sucre
- Cacau desgreixat en pols
- Crema de cereal kola-maltejada (farina de blat, extracte de malta d'ordi, aroma natural (extracte de nou de cola))
- Sals minerals (calci i fòsfor)
- Aromes
- Sal

## 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 \_\_\_\_\_ 15 mg

Magnesi \_\_\_\_\_ 125 mg

Comprovem que el primer ingredient de l'etiqueta és el sucre, per tant, no anem gens bé, sobre tot perquè ja sabem que el primer ingredient del llistat és sempre el majoritari. Si continuem revisem la informació nutricional veiem que de cada 100 g de producte 70 g són sucres. Per a aquells que pensaven que aquest producte era fonamentalment cacau, resulta que el 70% del contingut és sucre. Seguim. Més enllà del cacau desgreixat, que no sabem en quin percentatge s'inclou perquè no s'especifica, sí que sabem que el cacau és el segon ingredient i que en cap cas superarà el 30% del producte perquè un 70% ja hem dit que és sucre. Al llistat també apareix

la crema de cereal kola-maltejat, un ingredient poc comú. Es refereix a l'anomenada nou de cola, fruit de l'arbre kolatier (o colatier), originària d'Àfrica, per les seves propietats estimulants. Els principis actius de la nou de cola s'extreuen i es concentren, generalment, en format pols. Si ens hi fixem, l'esmentada crema de cereal conté diferents ingredients indicats entre parèntesi: farina de blat, extracte de malta d'ordi i la nou de cola en forma d'aroma natural. La nou de cola es troba al final del parèntesi, per tant, la quantitat que conté respecte del total de la crema, tot i que no podem saber-la, probablement és poc rellevant i el teòric efecte estimulants no significatiu. Que el fabricant especifiqui la presència de certs minerals té poca importància en un producte que, més que "preparat al cacau", hauria estat més honest identificar-lo com a "preparat al sucre".

[despiece] **RECORDA:** La gran majoria de preparats alimentaris al cacau del mercat no contenen cacau com a ingredient principal, lloc que ocupa, tret de comptades excepcions, el sucre. Ens trobem davant d'un aliment nutricionalment gens interessant i si decidim consumir-lo per acompanyar, per exemple, un got de llet, superarem fàcilment els 25 g de sucre diaris màxims que l'OMS desaconsella excedir. Una alternativa és comprar cacau en pols desgreixat sense sucres afegits. És una opció considerablement més amarga, però més saludable, a la qual ens podem habitar alhora que el nostre paladar s'acostuma a una reducció progressiva del gust dolç i reduïm productes ensucrats. [/despiece]

