EL POU de la gallina
Revista manresana d'informació i opinió

Consells | Marta Jorge | Actualitzat el 22/12/2021 a les 11:14

Saps què menges?

Ser conscients d'allò que mengem no és pas cap bestiesa. Depèn de nosaltres nodrir el nostre cos adequadament. De fet, el que mengem avui determinarà el nostre estat de salut de demà. La incògnita d'avui passa per endevinar a què correspon aquesta etiqueta d'un aliment que podem trobar en molts supermercats:





Si assumim que com menys ingredients contingui un producte menys processament industrial haurà patit pot semblar que el producte no està pas malament. Ara bé, cal analitzar detalls importants. A l'etiqueta no apareix la paraula sucre perquè aquest s'ha substituït per maltitol, sorbitol i acesulfam (que és el mateix que E-950). Tot i que l'aportació calòrica és molt inferior al sucre, maltitol i sorbitol acostumen a produir molèsties a l'estómac i gasos.

Per normativa legal, en l'etiquetat dels aliments l'ordre dels ingredients ha d'aparèixer de major a menor quantitat, segons la seva presència en el producte. Per tant, és fàcil d'endevinar que la quantitat d'edulcorants és elevada i no estarà molt allunyada del 40% que no correspon a les ametlles. Es tracta d'un producte força energètic que aporta pocs nutrients, per la qual cosa hem

d'intentar buscar d'altres opcions.

[despiece]Quin era el producte incògnita d'avui?

L'etiqueta correspon a un **torró d'ametlla sense sucre**, una opció que moltes persones trien convençudes que estan comprant un producte saludable pel fet de no contenir sucre. Només 100 grams d'aquest torró ens aportaran molta energia, pocs nutrients i molts gasos, així que és millor menjar un grapat d'ametlles crues o torrades i evitar fer malbé la salut.[/despiece]



[despiece]**RECORDA**: El Nadal no equival a barra lliure per menjar qualsevol cosa, sobretot quan disposem de molts productes de temporada mínimament processats i amb molts beneficis per a la salut.[/despiece]