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

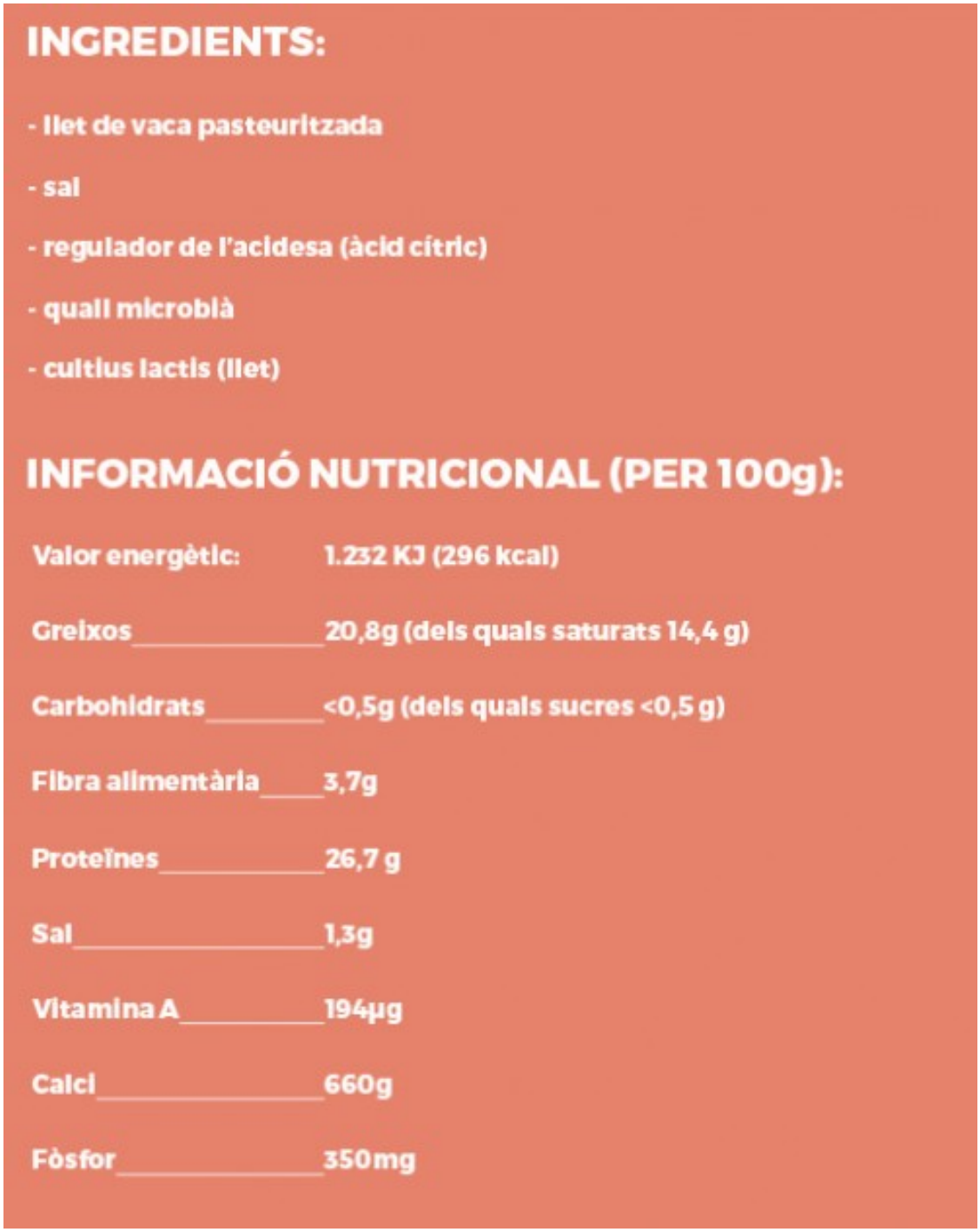
Consells | Marta Jorge | Actualitzat el 21/10/2022 a les 11:34

?Tria lactis de qualitat

Tradicionalment s'ha considerat molt important incloure productes lactis en la nostra dieta diària a causa de la presència de certs nutrients com el calci o la vitamina D. La importància d'aquests nutrients per al correcte creixement dels ossos ha convertit els làctics en productes teòricament imprescindibles, sobretot durant l'adolescència, o en el cas de les dones que arriben a la menopausa pel risc de patir osteoporosi.



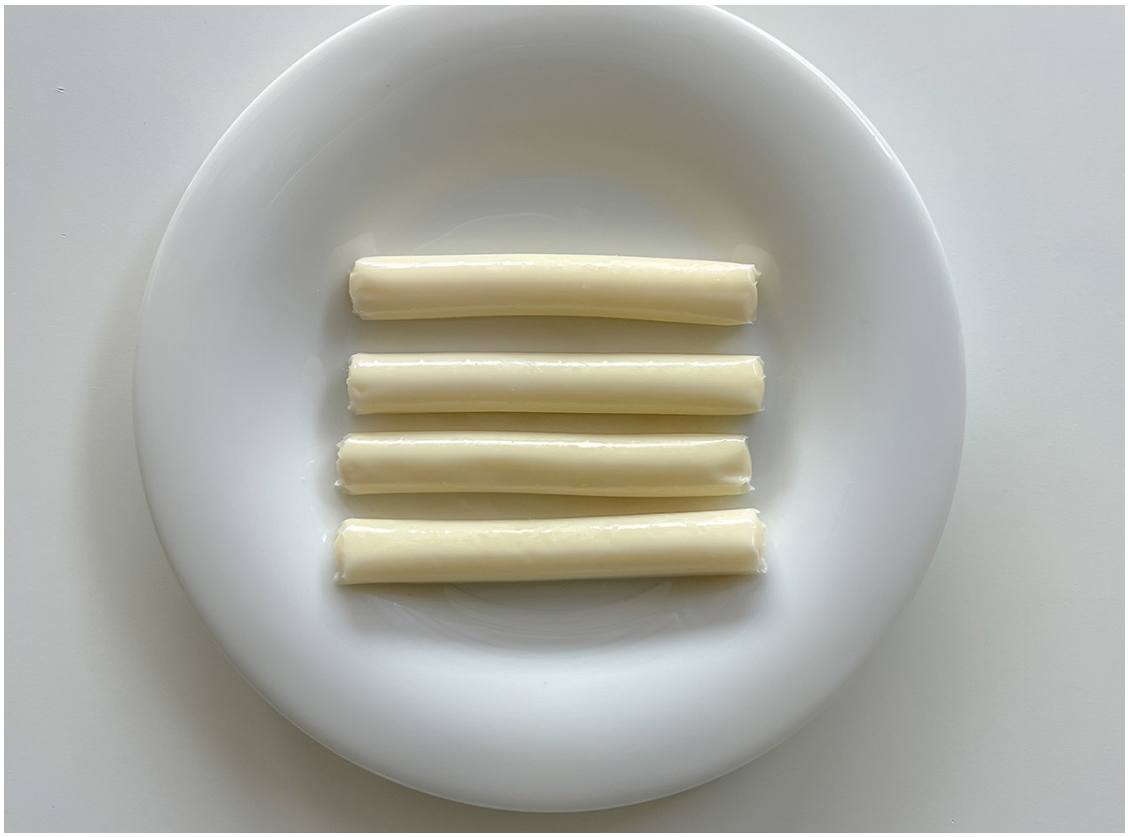
La qüestió és si són veritablement imprescindibles o no. La realitat és que hi ha d'altres aliments que no són d'origen lacti que contenen una major quantitat d'aquests nutrients. Si a banda d'això tenim en compte que hi ha persones que no consumeixen lactis i tenen una alimentació variada sense cap carència, podem concloure que els lactis tampoc no són imprescindibles a la nostra dieta. Avui al *Saps què menges?* analitzem una etiqueta d'un producte lacti pensat específicament per a nens.



Aquest producte conté llet, sal, quall, cultius lactis i un regulador de l'acidesa. Els quatre primers són els ingredients essencials que hauria de portar qualsevol formatge, res més. A la taula nutricional el que destaca a banda de la presència de vitamina A, calci i fòsfor és que és un producte ric en proteïnes. És cert que també conté força greixos, però en aquest tipus de producte això no té per què ser dolent, com veurem.

[despiece]L'etiqueta és la d'un *snack de formatge* per a nens. D'entrada conté els 4 ingredients

essencials descrits que ha de tenir un formatge. En aquest cas també s'hi ha afegit un corrector de l'acidesa que està pensat per mantenir el pH del producte. Com ja hem vist en anàlisis de productes anteriors al *Saps què menges?,* les coses es compliquen quan un llistat d'ingredients és excessivament llarg. Amb els formatges no és estrany que hi hagi sucres, olis vegetals, midons i altres substàncies afegides que un formatge de qualitat no hauria de contenir. El greix, naturalment present al formatge, és responsable d'una certa mala premsa que no està justificada perquè és un greix saludable, que no ha estat afegit al producte. Els formatges més frescos són més baixos en greixos, mentre que els curats en porten més, però això no vol pas dir que no puguem menjar de tant en tant un formatge més greixós. Tot i ser un *snack* destinat a nens, cal dir que el producte analitzat avui és força adequat per la seva composició. De fet, té poc a veure amb populars formatgets que acostumen a captar l'atenció dels més petits, per les campanyes publicitàries que no prioritzen la salut del nen.[/despiece]



[despiece]**RECORDA:** Els lactis no són absolutament imprescindibles en la dieta perquè contenen nutrients necessaris que podem obtenir fins i tot en quantitat superior en altres aliments d'origen no lacti com els fruits secs, els llegums o les verdures. No obstant això, si des d'un punt de vista intestinal es toleren bé, els lactis es poden consumir de tant en tant sense problema. En el cas dels formatges, per considerar-los adequats han de portar principalment llet, sal, quall i cultius lactis. Per tant, és molt recomanable revisar sempre el llistat d'ingredients abans de comprar un producte que sembla formatge, però en realitat, és una barreja d'ingredients que s'assembla poc a un d'autèntic.[/despiece]