



COM LLEGIR LES ETIQUETES?

Saber interpretar la informació dels productes envasats, ens pot ajudar a triar les opcions més saludables.

PRIMER DE TOT ENS HEM DE FIXAR AMB ELS INGREDIENTS :

- Llista curta , no més de 3-5 ingredients
- Matèria prima saludable: oli d'oliva, farines integrals..., desconfiar dels greixos de palma, coco i farines refinades.
- Pocs o cap additiu (habitualment els i precedeix la lletra E)
- L'ordre dels ingredient és decreixent, per tan en el cas del sucre, evitar quan esta en 2a ó 3a posició.



LA COMPOSICIÓ NUTRICIONAL :

important identificar les quantitats/ració que consumirem. No és el mateix 100 g que 1 ració de 25g.

Saludable quan : <5% de sucres senzills < 7% greixos saturats

ALERTA AMB ELS MISSATGE: sense sucres afegits (però potser conte molt greix i edulcorants), enriquit amb...no tenen perquè ser més saludable i si en canvi més car.

EL SEMÀFOR NUTRICIONAL "NUTRISCORE" no sempre ens diu la veritat. Compara-ho amb productes de la mateixa naturalesa (galetes amb galetes, làctic amb làctic.... .

