
TEMA D'INTERÈS: ETIQUETA DELS ALIMENTS

L'etiqueta dels aliments és l'eina que tenen els consumidors per obtenir la informació bàsica necessària sobre el que s'està comprant. Al comprar es mira sobretot el preu, la data de caducitat i l'origen, però l'etiqueta dels aliments proporciona molta més informació, que permet conèixer millor el producte:

Composició de l'aliment

- *Llista d'ingredients* – els ingredients d'un aliment s'ordenen de major a menor pes, i amb aquesta llista es poden comparar dos aliments similars. Els *additius* han de figurar en aquesta llista i s'hi ha d'indicar la categoria a què pertanyen (colorants, conservants...) i el seu nom específic o bé el número d'identificació assignat precedit de la lletra E.
- *Quantitat neta* – quantitat d'aliment sense l'envàs
- *Pes escorregut* – pes de l'aliment sòlid quan se li extreu el líquid de cobertura
- *Grau alcohòlic* – és el contingut d'alcohol expressat en volum, i és obligatori indicar-lo quan aquest superi el 1,2%
- *Etiquetatge d'organisme modificat genèticament* – els aliments modificats genèticament han d'indicar-ho clarament a l'etiqueta

Característiques nutricionals

- *Valor energètic* – és la quantitat d'energia que proporciona l'aliment, i s'expressa en quilocalories o quilojoules. Aquesta energia depèn de la quantitat de proteïnes (1g = 4 kcal), hidrats de carboni (1 g = 4 kcal) i lípids (1 g = 9 kcal).
- *Proteïnes* – es troben a la carn, peix, ous, llet i derivats i llegums.
- *Hidrats de carboni* – n'hi ha de dos tipus: sucres com la sacarosa, fructosa, lactosa, glucosa; i els midons que es troben a l'arròs, farina, pasta i patates. Alguns productes tenen edulcorants, que s'utilitzen com a substituïts del sucre ja que tenen menys valor energètic (1 g = 2,4 kcal).
- *Greixos* – n'hi ha de diferents tipus:
 - Saturats – són els greixos d'origen animal, olis de coco i palma i brixeria
 - Monoinsaturats – es troben en l'oli d'oliva
 - Poliinsaturats – estan en el peix blau, fruita seca i oli de gira-sol
 - Colesterol – es troba en els aliments que tenen greix d'origen animal
- *Fibra* – són els hidrats de carboni que no són digeribles per l'organisme. El consum diari de 25 g té efectes beneficiosos per a la salut. Es troba en les hortalisses, llegums, fruita, verdura i productes integrals.
- *Vitamines i minerals* – són micronutrients, que no tenen valor energètic però que són indispensables per al nostre organisme. En l'etiqueta s'ha d'indicar la quantitat diària recomanada que proporcionen 100 g o 100 ml o porció de producte. La quantitat diària recomanada és la quantitat que un adult ha de consumir al dia per mantenir un bon estat de salut.

En les etiquetes dels aliments es poden indicar propietats benèfiques amb declaracions del tipus: font de proteïnes, sense sucre, light, .. Totes aquestes declaracions estan regulades per llei perquè s'utilitzin amb veracitat.

Informació per a al·lèrgics i celíacs

- Hi ha 14 ingredients, que degut a la seva capacitat al·lèrgica s'han d'indicar obligatòriament en la llista d'ingredients: cereals amb gluten, crustacis, ous, peix, cacauets, soja, lactis, fruits secs, api, mostassa, sèsam, sulfits, tramús ("altramuz") i moluscs.

- Quan hi ha risc de presència d'algun al·lèrgen s'ha d'advertir amb "Pot contenir".

- En els aliments per a celíacs s'ha d'informar si és un aliment molt baix en gluten (entre 20 i 100 mg/kg) o si és un aliment sense gluten (menys de 20 mg/kg).

- El que s'ha de mencionar obligatòriament és:

Conté regalèssia

Conté una font de fenilalanina

Amb sucre i edulcorant

Contingut elevat de cafeïna

Condicions de conservació i ús de l'aliment

- *Data de caducitat* - a partir d'aquesta data l'aliment es fa malbé i no es pot consumir. Són aliments amb una vida curta, com peix o carn.
- *Data de consum preferent* - fins a aquesta data es garanteixen les característiques de l'aliment, després l'aliment es pot consumir si s'ha conservat d'acord amb les instruccions. Amb aquesta data trobem congelats, pasta, arròs, oli, xocolata, ...
- *Condicions de conservació* - s'han de seguir per tal que l'aliment arribi en bones condicions a la data de caducitat o de consum preferent.

Naturalesa i origen

- *El nom de l'aliment* - permet saber la naturalesa de l'aliment i inclou el tractament al qual s'ha sotmès (fumat, en pols, congelat, ...)
- *Distribuït per* - raó social i adreça del fabricant, envasador o venedor establert a la Unió Europea.
- *Procedència* - el país d'origen o procedència de l'aliment s'ha d'indicar quan la seva ommissió pugui portar a error al consumidor sobre l'origen real de l'aliment.
- *Nº de lot* - permet seguir la traçabilitat del producte