

Benvolgudes famílies,

Aquest mes parlem d'aliments processats.

Els **aliments processats** són tots aquells que han sigut manipulats per la indústria alimentària.

Poden ser o no saludables en funció de quants i quins ingredients s'han utilitzat en el processament.



Hi ha dues **regles bàsiques** per a determinar si un aliment processat és adequat:

1. Cal que tingui 5 o menys ingredients.
2. Cal que tots els ingredients siguin reconeguts. És a dir si hi trobeu el nom de dextrosa o E-208 i no sabeu què és (no cal que busqueu a internet!) llavors no és un bon aliment.

Aquestes regles bàsiques són útils per fugir de substàncies com els greixos transsaturats que són altament aterogènics (relacionat amb problemes cardiovasculars), i additius alimentaris, alguns dels quals ja es relacionen amb al·lèrgies, migranyes, alteracions a tiroïdes, ...

Us n'adonareu que avui en dia més de la meitat del supermercat són aliments no saludables. Seguint aquest mètode veureu que al supermercat només hi podreu comprar aliments processats com llegums cuits, algunes salses de tomàquet, enllaunats, verdures en conserva, formatges, alguns iogurts, verdures congelades, xocolata negra, alguna hamburguesa i botifarra de qualitat, si teniu sort algun embotit, i evidentment tots els aliments frescos.

Per fer-ho fàcil, i alhora de proximitat, podeu comprar a botigues de verdures, fruiteries, carnisseries, peixateries i botigues a granel de grans i fruits secs.

La **Composició nutricional** no és útil per valorar si un aliment és saludable, només és útil per comparar entre dos aliments similars.

Per exemple, si teniu dos tipus de cereals d'esmorzar que contenen menys de 5 ingredients diferents i que tots 5 els coneixeu, la composició nutricional permet valorar quin dels dos té més quantitat de sucre afegit o sal.

Un exemple en que els usuaris acostumen a utilitzar la composició nutricional i que no és adequat és amb els iogurts naturals. Si observeu la composició nutricional d'un iogurt natural indicarà que conté sucre però aquest simplement prové de la lactosa de la pròpia llet. En canvi, si observem els ingredients ens n'adonarem que el iogurt és lliure de sucre afegit.

Aquesta petita informació pot tenir una gran i saludable repercussió en l'alimentació familiar. No us atabaleu, el canvi es pot fer poc a poc a mesura que els aliments de casa es vagin acabant. Endavant!

Us escriu Queralt Aguilà, dietista-nutricionista.
Ens trobem a la propera píndola informativa!