

# COMO SEI CAL É A MELLOR ELECCIÓN?



## IOGURES

Escoller iogures naturais, sen azucarar. Se queremos algún sabor, engadir froita picada, canela, froito secos, etc. Os iogures "de sabores" convencionais non teñen apenas a fruta que indican.

## LEITE

Non é necesario quitarlle graxas ao leite, pódese tomar no seu estado normal, son graxas saudables e aportan saciedade e sabor (non vale de nada quitarlle graxas para despois engadirle azucre).

## TIPOS DE ADITIVOS

Colorantes, conservantes, antioxidantes, texturizantes, potenciadores do sabor, etc. A nivel nutricional só serían interesantes os conservantes e antioxidantes, pero optar sempre por produto fresco.

## TIPOS DE AZUCRES

**Naturalmente presentes:** froitas, verduras  
**Libres:** zumos caseiros  
**Engadidos:** produtos procesados

## EDULCORANTES

Aínda que non aporten calorías, sí modifican a nosa capacidade de apreciar o dulzor, co cal acostumamos ao noso paladar a comer doce (a comida normal e sana non nos saberá igual).

## LECTURA ETIQUETAS

Os ingredientes están postos por orde de maior cantidade. Se vemos azucre nos primeiros postos (sobre todo en alimentos que non o precisan) mellor evitar ese produto no día a día.

EXPLICAMOS QUE ESTES CONCEPTOS USADOS NA INDUSTRIA DA ALIMENTACIÓN PARA DAR APARIENCIA DE MÁIS SAUDABLES, NON NECESARIAMENTE SIGNIFICA QUE O SEXAN. SE OS INGREDIENTES DE BASE SON DE MALA CALIDADE E POUCO SAUDABLES, O FEITO DE QUE OS ETIQUETEN COMO "LIGHT" OU "SEN AZUCRE" E USEN EDULCORANTES, NON VAI CAMBIAR QUE SEXA UN PROCESADO QUE DEBERÍAMOS EVITAR.

OS ADITIVOS, ADEMÁS DE TER FUNCIÓNS MÁIS PRÁCTICAS PARA CONSERVAR ALIMENTOS, TAMÉN SE USAN PARA SERVIR DE RECLAMO A PRODUCTOS QUE PARA NADA SON SANS, XA QUE MELLORANDO A TEXTURA, A DURABILIDADE, A COR E O SABOR, SON MÁIS FÁCILS DE VENDER A OS/AS CONSUMIDORES/AS. NO QUE TEMOS QUE PRESTAR MÁIS ATENCIÓN NON É NOS ADITIVOS EN SI, NIN EN SE É BAIXO EN GRAXAS OU SE LEVA EDULCORANTE EN VEZ DE AZUCRE, SENON EN SE O ALIMENTO QUE CONSUMIMOS PROCECE DA TERRA, DO MAR OU DO AIRE, COMA NAS DIETAS DOS NÓS ANCESTROS. SE SABEMOS IDENTIFICAR A PROCEDENCIA DO ALIMENTO E SABEMOS INTERPRETAR AS ETIQUETAS, NON NOS FARÁ FALTA ESCOLLER VERSIÓNS MENOS MALAS DUN ALIMENTO XA DESACONSELLABLE DE BASE DEBIDO Ó SEU POBRE VALOR NUTRICIONAL. NO ETIQUETADO, LISTAS DE INGREDIENTES CURTAS E SEN UNHA CANTIDADE INFINITA DE "E", ADEMÁS DE QUE SEXAN INGREDIENTES COMO OS QUE VIMOS NAS CHARLAS, CARGADOS DE MACRO (CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS, GRAXAS E FIBRA) E MICRONUTRIENTES (VITAMINAS E MINERAIS), NECESARIOS PARA QUE O NOSO CORPO FUNCIONE DE FORMA ÓPTIMA.

As visitas ao supermercado poden ser un bo momento para poñer en práctica todo o aprendido na lectura de etiquetado que fixemos na aula, xa que a información de valor está na lista de ingredientes e non nas imaxes frontais dos envases que, moitas veces, nos poden confundir sobre o valor real do produto.

