

En què
pot ajudar-vos
la informació
nutricional?

A comparar el
valor nutritiu
d'un aliment
amb el d'altres.

A conèixer el
valor nutritiu
d'un aliment.

A triar els aliments
adequats en funció
de les nostres
necessitats
particulars.

En col·laboració amb:

- Departament de Salut

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

- Agència Catalana del Consum

Amb la participació de:

- Associació de Consumidors de la Província de Barcelona (ACPB)
- Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat (CUS)
- Organització de Consumidors i Usuaris de Catalunya (OCUC)
- Unió de Consumidors de Catalunya (UCC)
- Unió Cívica de Consumidors i Mestresses de Casa de Barcelona i Província (UNAE)
- Associació Promotora de l'Orientació del Consum de la Gent Gran (PROGRAN)

La varietat d'aliments és indispensable per garantir la ingesta de tots els nutrients necessaris. Feu una alimentació saludable menjant entre tres i cinc àpats al dia amb productes que es complementin.

SEGURETAT ALIMENTÀRIA
Informació als consumidors

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444 

 www.gencat.cat/salut

La informació
nutricional
a l'etiqueta
dels aliments

© Generalitat de Catalunya. D.L.: B-xxxxx-2007

 Generalitat de Catalunya
**Agència Catalana
de Seguretat Alimentària**

 **agència catalana
del consum**

L'etiqueta de molts aliments ens dóna informació sobre el contingut de nutrients del producte. Aquest contingut s'expressa per 100 grams o 100 mil·lilitres de producte, si bé també es pot presentar per porció. Fa referència al valor energètic i als nutrients següents:

1 Valor energètic

S'expressa en kilocalories o kilojoules. L'energia d'un aliment depèn de la quantitat de proteïnes, hidrats de carboni i greixos (lípid) que conté. Cal saber que cada tipus de nutrient aporta una quantitat d'energia diferent:

- 1 g de proteïnes = 4 kcal
- 1 g d'hidrats de carboni = 4 kcal
- 1 g de greixos = 9 kcal

2 Proteïnes

Les fonts principals són la carn, el peix, els ous, la llet i derivats, i els llegums.

3 Hidrats de carboni

Podem distingir-ne dos tipus: els sucres, com ara la sacarosa, la fructosa, la lactosa i la glucosa, i els midons, presents en l'arròs, la farina, la pasta i les patates.

Alguns productes contenen poliols, que són edulcorants utilitzats com a substituïts del sucre perquè tenen menys valor energètic. (1 g = 2,4 kcal).

4 Greixos

Dins dels greixos podem distingir:

Greixos saturats: es troben principalment en els greixos d'origen animal i en els olis de coco i palma.

Greixos monoinsaturats: es troben principalment en l'oli d'oliva.

Greixos poliinsaturats: es troben principalment en el peix blau, la fruita seca com ara les nous, les avellanes o les ametlles, i en l'oli de gira-sol.

Colesterol: és present en els aliments que contenen greix d'origen animal.

5 Fibra

Està constituïda pels hidrats de carboni que no són digeribles per l'organisme. Les fonts principals de fibra són els llegums, les fruites, les verdures i els productes integrals.

6 Vitamines i minerals

Són micronutrients, presents en els aliments en molt petites quantitats. En l'etiqueta s'ha d'indicar el percentatge de la quantitat diària recomanada (QDR) que proporcionen 100 grams o 100 mil·lilitres o porció de producte. La QDR és la quantitat que una persona adulta ha de consumir al dia per mantenir un bon estat de salut.

| Informació nutricional | | Per 100 g | Per porció (exemple de 50 g) |
|------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| 1 | Valor energètic | 365 kcal 1540 kJ | 182,5 kcal 770 kJ |
| 2 | Proteïnes | 10 g | 5 g |
| 3 | Hidrats de carboni dels quals: | 74 g | 37 g |
| | | - sucres 20 g | 10 g |
| | - midons 54 g | 27 g | |
| 4 | Greixos dels quals: | 3 g | 1,5 g |
| | | - saturats 1,2 g | 0,6 g |
| | | - monoinsaturats 0,8 g | 0,4 g |
| | | - poliinsaturats 1 g | 0,5 g |
| | - colesterol 0,3 mg | 0,15 mg | |
| 5 | Fibra | 1 g | 0,5 g |
| 6 | Vitamines i minerals | Vitamina A 120 µg (15% QDR) | 60 µg (7% QDR) |
| | | Àcid fòlic 20 µg (10% QDR) | 10 µg (5% QDR) |
| | | Calci 96 mg (12% QDR) | 48 mg (6% QDR) |
| | | Ferro 7 mg (50% QDR) | 3,5 mg (22% QDR) |
| | | | |

La informació nutricional és voluntària, excepte quan l'etiqueta inclou un missatge sobre propietats nutritives o saludables de l'aliment, com ara *font de fibra, sense sal, valor energètic reduït, etc.*