

TEXT 2

5. Llegiu el text en veu alta davant de les persones que examinen i, a continuació, exposeu la vostra opinió.

Etiquetatge nutricional

Sabem què comprem i què mengem? N'hi ha prou amb els *inputs* que rebem en els anuncis de productes alimentaris per saber què porten i què no? Què és el que més ens crida l'atenció d'un producte alimentari? La publicitat. Etiquetes com "amb vitamines", "baix contingut en greix", "sense sucres afegits", "0,0% MG", "integral" o "amb fibra" ens poden confondre, per això és important revisar la taula d'informació nutricional d'aquells productes que no coneixem bé. La informació bàsica que ens proporciona una etiqueta és la següent: els ingredients d'elaboració del producte, la quantitat que hi ha a la caixa, la data de caducitat, les condicions de conservació i els consells d'ús del producte. L'ordre en què apareixen els ingredients ens indica, de major a menor, la quantitat de cada un d'ells.

En la taula d'informació nutricional, normalment hi ha dues columnes: per 100g i per ració. Fixa't bé quina estàs llegint! El primer que ens hem de plantejar és: què és una ració? És la quantitat que menja habitualment? Revisa quin és el pes d'aquesta ració! La ració tipus, l'extrapolen en funció de les necessitats energètiques diàries d'un adult sa, valorades en 2.000 Kcal al dia.

www.dietaporter.com (adaptació)