



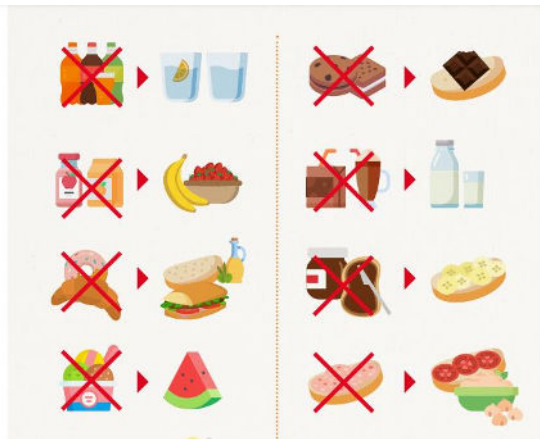
COM PODEM COMPRAR MÉS SALUDABLEMENT

El dijous 20 de juny l'Eva Rodríguez Arisa nutricionista del CAP Gaudí ens va fer una xerrada sobre la necessitat de fer una compra saludable.

Una de les seves recomanacions va ser llegir a les etiquetes dels productes els seus components. Més de 5 components és característic de productes molt processats i hem de procurar que no tinguin massa presència a la nostra dieta i evitar-los quan sigui possible. Al següent gràfic de la web citada abans es pot veure alguns exemples de quins són els ultra-processats que no ens interessin: suc, galetes, bollaria industrial, gelats industrials, "Nocillas" i similars... ens va recomanar aquesta informació del Catsalut.

<https://hdl.handle.net/11351/9561>.

Hem de procurar disminuir els suc, siguin o no naturals perquè en el procés de extreure el suc perden molta fibra. La fruita natural sencera al conservar la fibra, s'absorbeix més lentament i



omple l'estomac amb menys quantitat que el suc. També podem traslladar aquesta observació al "pa amb tomàquet"? Per molts, aquesta segur que seria una excepció.

Les excepcions entren també en la dieta sana. En qualsevol cas si veiem que els nostres hàbits no són del tot saludables, podem començar per reduir la seva consumició un o dos dies a la setmana.

Podem escollir els productes que consumim més sovint i que sabem que no són els més saludables com les galetes, la bollaria, els gelats. Hem d'intentar reduir la compra de productes processats sobre tot els "ultra-processats" que tenen més de **5 ingredients** i per això hem de mirar les etiquetes. Aquest sí que és un pas important: "**mirar l'etiqueta**" de cada producte de super abans de comprar-lo.

Tots els productes estan obligats a dur una etiqueta amb la composició i el % dels components. A l'etiqueta podem veure el % de sucre, grasses i sal. És necessari que la composició indiqui els gm % o similar per a poder aplicar la regla de la composició següent:

Els millors productes a l'etiqueta no tenen més de 5 ingredients i un màxim per 100 gm. de **5% per el sucre, 3% per el greix i 0.3% per la sal**



Per fer-nos una idea de la quantitat de sucre que tenen productes que consumim molt sovint podem mirar la web <https://www.sinazucar.org/> don provenen aquestes fotos i on es poden trobar altres dades interessants. Les columnes de sucre indiquen la quantitat que hi ha a cada beguda.

Finalment la Irene de REBAG <https://rebag.cat/es/> ens va ensenyar les bosses que han distribuït a 30 comerços del barri. Es tracta d'una iniciativa recolzada per l'ajuntament per a que anem substituint poc a poc les bosses de plàstic. Per agafar-les, es deixa un dipòsit entre 2 i 5 € que es retornen al tornar la bossa. Son bosses que cusen dones en situació de reinserció.

